આરોગ્યસિન્ધુના ગ્રાહકોને દરવર્ષે વૈદક પુસ્તકની ભેટ અપાય છે. હમેશની ભેટો ફક્ત દવાઓને લગતીજ અપાઇ છે ત્યારે આ વર્ષે આ ભેટ સર્વોપયોગી થાય તેવી અપાય છે અને તે વૈદ્યોના ગૃહમાં તેમજ સ્ત્રીઓ, બાળકોવાળા, દરેક ગૃહસ્થોના ગૃહમાં અત્યંત પ્રિય થઈ પડશે એ આશય આ ગ્રન્થ પ્રગટ કરવામાં આવ્યો છે. હવે તે કેટલી પ્રિય થાય છે તેનો ખુલાસો તો પુસ્તક જનતાના હાથમાં ગયા પછીજ કહી શકાય.

આવી જાતનાં પુસ્તકો શાળા-પાઠશાળાઓમાં ફરજીયાત શિક્ષણ તરીકે વપરાય તો પ્રજા માટે તે વધુ લાભકારક થાય એમ અમારી માન્યતા છે, કેમકે જો જો સ્ત્રીને આપણે હમેશાં-દરરોજ [illegible]

[illegible]

ગ્રન્થનો વિષય જેટલો સાદો છે તે પ્રમાણે ભાષા પણ સરળ હોય તો સામાન્ય વાચક પણ તેનો બરાબર લાભ લઈ શકે તેમ છે.

વિષયની પસંદગી પ્રમાણે આ વિષયને લગતું જે જે યાદ આવ્યું તે સર્વ આમાં લઇ લેવાયું છે અને તે છતાં પણ આ વિષય એટલો બધો વિશાળ છે કે હજી પણ ઘણું એક લેવાનું રહી જતું હશે, એટલે કે જેટલું લખાય તેટલું થોડુંજ છે છતાં ગાગરમાં સાગર ભરવાની રીત પ્રમાણે ટુંકામાં બને તેટલું વધુ આપવાનું કર્યું છે તે છતાં પણ પૃષ્ટ સંખ્યા દોઢસોથી વધારે થવા જાય છે અને તે સામાન્ય રીતે અપાતી ભેટ કરતાં ઘણુંજ વધારે યાને બમણું કદ થવા જાયછે, છતાંપણ ઉપયોગી વસ્તુ આમાં બરાબર આવી જાય તેવી રીતે ઉદારતાથી તેનું કદ પણ મોટુંજ થાય તે પસંદ કરેલું છે.

છેવટમાં મારી આપને એક વિનંતિ છે કે આ પુસ્તક આપને પસંદ થાય અને આપ તેનો પ્રચાર કરો કે જેથી તેનો ખરો હેતુ સરી શકે, બાકી આવા કાર્યમાં ખામી પણ રહેલી કયાંય જણાય તો ઉદારતાથી ક્ષમા કરશો એવી આશા સાથે વિરમું છું.

તા ૧૬-૪-૩૬ કરાચી.

ભવદીય :
વૈદ્ય ગોપાલજી કું. ઠક્કુર

વિષયાનુક્રમ.

"આરોગ્યસિન્ધુ"

ના

ગ્રાહકોને અપાયેલ

ભેટના પુસ્તકો

ની યાદી

વર્ષ	પુસ્તકનું નામ	કિંમત	ઈ. સ.
૩ જું	વૈદક ચિકિત્સાસાર ભાગ ૧ લો	રૂા. ૦|||	૧૯૨૪
૪ થું	,, ,, ,, ૨ જો	,, ૦|||	૧૯૨૫
૫ મું	,, ,, ,, ૩ જો	,, ૦|||	૧૯૨૬
૬ ઠું	,, ,, ,, ૪ થો	,, ૦|||	૧૯૨૭
૭ મું	વૈદક ચિકિત્સાપદ્ધતિ ,, ૧ લો	,, ૧	૧૯૨૮
૮ મું	,, ,, ૨ જો	,, ૧	૧૯૨૯
૯ મું	[illegible] ૧ લો	,, ૦||	૧૯૩૦
૧૦ મું	,, ૨ જો	,, ૦||	૧૯૩૧
૧૧ મું	[illegible] ૧ લો	,, ૦||	[illegible]
૧૨ મું	[illegible]	,, ૧	[illegible]
૧૩ મું	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	૧	[illegible]

વૈદ્યભાઇઓ માટે

ઉપયોગી સામગ્રી

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ओरुम् ।

श्री धन्वन्तरये नमः

भाजीपालो अने मरीमशालो

यानॆ

खानपानना पदार्थोनुं वैद्यक द्रष्टिए वर्णन.



विषय प्रवेश.

મનુષ્યજાતીને માટે પ્રચલિત સમયમાં ખાનપાનનો વિષય વધુ વિચારવા જેવો બન્યો છે. કોઇક સમયમાં લોકો બહુજ સાદાઇથી જીવનનિર્વાહ માટે જે કઇ મળે તે ખાઇ ગુજારો કરી લેતા હતા, પરંતુ અત્યારે તો ખાનપાનમાં ઘણીએક ચીજો વપરાય છે જેમકે– અનેક જાતનાં **મરીમશાલા, શાકપાન, લીલાં સુકાંફળો, દુધ તથા જાતજાતનું અનાજ.** આમ જો ટુંકામાં પતાવવામાં આવે તો ચાર વિભાગ બને તેમ છે.

આપણે જે ચીજો દરરોજ વાપરીએ છીએ તેનાં ગુણ દોષ જો આપણે જાણતા હોઇએ, આપણાં બાળકો કે આપણી ગૃહિણીઓ આ બધુ જાણતી હોય તો આપણા માટે કઇ ઋતુમાં કઇ ચીજ વધુ માફક છે તેનો વિચાર કરી આપણા માટે કે પોતા માટે તેની વાપરવાની ગોઠવણ કરે. આ હેતુ માટે આપણને આ વિષય પુરતી રીતે સમજવાની જરૂર છે ને તે હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે આ ચીજોનું જુદા જુદા ચાર ભાગમાં અહિં વર્ણન કરવાનું ઉચિત ધર્યુ છે. શરુવાતમાં મરીમશાલાનું પ્રકરણ લેવાનું ઠીક ધર્યુ એમ સમજી આપે ને આપવામાં આવે છે

प्रकरण १ लुं.

मरीमशालो

કાળાંમરી–તીખાં.

[illegible]

(૫) શીળસ—તીખાંનેાભુક્કો ઘીમાં ચાટવાથી શીળસ મટે છે તથા ચેાપડવાથી પણ મટે છે.

(૬) વિષમજ્વર—જુનેાતાવ—કાળાંમરી અને તુલસીનેારસ મધ સાથે મેળવી પીવાથી ઘણા લાંબા વખતનેા તાવ જાયછે.

(૭) કોલેરા—અજીર્ણમાં મરી, હીંગ તથા અફીણું એ ત્રણેની વાલ વાલની ગેાળીએા બનાવી આપવાથી આરામ થાય છે. આ દવા એક એક કલાકે આપવાથી ત્રણચાર કલાકમાં ચેતન આવી ઉલટી, ઝાડા બંધ થાય છે.

(૮) બેશુદ્ધિમાં ચેતન લાવી જાગ્રતી લાવવા માટે તીખાનું-ચૂર્ણ આંખમાં આંજવાથી તુરત ફાયદેા થાય છે. આંખ બળે તેા ઘી આંજવું.

(૯) છીંકો લાવવા માટે એનું ચૂર્ણ સુંઘવાથી તરતજ છીંકો આવે છે.

એવી રીતે મરીના ગુણેા અનેક છે. વળી તેમાં બે જાતેા આવે છે. બીજી જાત ધેાળાંમરીનાં નામથી સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે. તેનેા ઉપયેાગ પાપડ બનાવવામાં થાય છે. કેટલીક જાતની ચણાનાલેાટની તળીને બનેલી ચીજોમાં મરી નાંખવાથી, સ્વાદમાં ઘણીજ સારી લાગે છે. મરી એ ઘરમાં દરેક વખતે ઉપયેાગી થાય તેવી દવા છે. માટે તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી એક બાટલી કે ડબીમાં હંમેશાં તૈયાર રાખવું. એ સિવાય શરદી તથા સળેખમમાં પણ બહુજ અસરકારક દવા મનાય છે. લવીંગ, સુંઠ, મરી, તજ એ સર્વનેા ઉકાળેા કરી તેમાં થેાડેાક ગેાળ નાંખી પીવાથી માણસ તરતજ સ્ફુર્તિમાં આવે છે. અને શરીરમાં ઉત્સાહ લાવે છે. હાથપગની ફગનરમાં કાંદાનેારસ તથા મરીનુંચૂર્ણ માલીશ કરવાથી સેાયેા ભેાંકાયા જેવી થતી પીડા (ગેાટલા ચડવા) થેાડીવારમાં શાન્ત થાય છે. આવી ઉપયેાગની ચીજ જે આપણે હમેશાં આપણા ખેારાકમાં વાપરીએ તેા તેથી સારેા ફાયદે

થર છે. મરચું ખાવાં તે પણ હાનિકારક છે. માટે બને તો તેનો ઉપયોગ ઓછો કરવો. કારણ કે મરચું તમોગુણને વધારે છે. જ્યારે મરી તમોગુણને શાન્ત કરે છે. તે સાત્વિક પદાર્થ છે.

મીઠું—લવણ—નીમક

આદિ હિન્દુસ્તાનમાં મીઠું દરેક કોઈ ખાય છે. [illegible]

જગાએ લોહીમાં સોઈ મારીને પીચકારીવડે મીઠાનાપાણીને દાખલ કરે છે; મીઠામાં એવા કેટલાક ગુણો છે કે જે રોગની સામે ટકવામાં શરીરને બહુજ મદદ કરે છે. આવી ચીજને આપણા હરેક ખોરાકમાં પ્રધાનપદ મળેલ હોય એ સંભવી શકે છે. એનો ઉપયોગ જો હદ-ઉપરાંત થાય તો તે લોહીને બગાડે છે અને ચામડીનાદરદો ઉપન્ન કરે છે. તેને ખોરાકની દરેક ચીજોમાં નાખવામાં આવે છે તેથી તે રૂચીકારક, પાચક અને ગુણદાયક થાય છે. તે સિવાય કેટલીક જગાએ નીમકને બદલે સિંધાલુણ વાપરવાનો ચાલ છે. જોકે હાલ જે બજારમાં સિંધવના નામથી મળે છે તે ખરેખરૂં સિંધવ તો નહિ પણ વડાગરૂં મીઠું છે. પણ તે સાધારણ મીઠા કરતાં વિશેષ ગુણકારી છે. તેને ખાંડી બાટલીમાં ભરી મુકવું, મીઠાનો ઉપયોગ ખોરાક સિવાય નીચે પ્રમાણે કરવો ફાયદાકારક છે.

(૧) રક્તસ્ત્રાવ-જખમ થઇ લોહી વહેતું હોય તેમાં મીઠાના પાણીનો પાટો ભીંજવી જખમપર બાંધવાથી તે નહિ સડતાં તુરતમાં રૂઝાય છે.

(૨) સાંધાનું અકડાઇ જવું-પડવાથી કે વાગવાથી સાંધા અક્ડ થઇ ગયા હોય તો સીંધાલુણ તથા આમલીનાંપાન સાથે બાફી, વાટી બાંધવાથી તે ભાગ નરમ થઇ જાય છે.

(૩) ભરમ માટે-આકડાનાદૂધમાં સીંધવને વાટીને એ કોડીઆમાં ભરી કપડમાટી કરી આશરે પચીશેક છાણાંની ભઠ્ઠી આપવાથી ઉત્તમ ભરમ થાય છે. તેની વાલ વાલની માત્રા સવાર સાંજ ઘી સાથે ચાટવાથી મટી જાય છે.

(૪) મંદાગ્નિ. અને ભૂખ બરાબર નથી લાગતી ત્યારે રૂચીકારક ચટણી—ચાટમુખા પણ કેટલીક જાતનાં નીમક વાપરવાથી સારો ફાયદો થતો જણાય છે

(૫) ગુલ્મ-અજમા સાથે નીમક મેળવી ફાકવાથી ગુલ્મ મટે છે.

(૬) ઉપરી કે મેાળ થતી અટકાવવા મીઠું તથા રાઈમાંથી [illegible] મેળવી આરામ થાય છે.

(૭) [illegible]-પેટનો દુખાવો પાણીમાં ઓગાળી તેમાં [illegible] આ મિશ્રણ [illegible] પેટ [illegible] થાય છે.

(૮) વિષ થતી મીઠું જેને [illegible] કરે તો તે પણ [illegible] [illegible] મીઠું [illegible] પ્રમાણમાં [illegible] છે.

(૯) [illegible]

આદુ—અદ્રખ–સુંઠ

વર્ણન : આદુનુંછોડ સુમારે એકાદ હાથનું થાય છે તે વધવા માંડે કે તેનાં પયરાયેલાં મુળીઆં આવવા માંડે છે. એ મુળીઆં પાકે ત્યારે તેને કાઢી સુકવીને સુંઠ તરીકે વપરાશમાં લે છે. એટલે કે તે લીલું હોય ત્યારે આદુ અને સુકાય ત્યારે તે સુંઠના નામથી ઓળખાય છે. આ ચીજ આપણા સાધારણ વપરાશની હોવાથી તેને પ્રભુએ દરેક ઠેકાણે મળી શકે તેવા બહોળા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરી છે. ઘણે ભાગે મલબાર તરફ તે બહુજ પાકે છે. તે સિવાય ગુજરાત, બંગાળ વગેરે બીજા દેશોમાં પણ તે થાય છે.

ગુણ : આદુ એ પાચક, સારક, અગ્નિદિપક, રૂચીલાવનાર, તથા કંઠને હિતકર છે. અને તે વાયુ, ખાંસી, શુળ, કબજીઆત, ઉલટી, દમ વગેરે વ્યાધિનો નાશ કરે છે.

ઉપયોગ : એને આપણે નિત્યના ખોરાકમાં લેતા હોવાથી તેનો ઉપયોગ કેટલા દરદોમાં થાય છે તે આપણે નથી સમજતા. કારણકે જે ચીજ આપણી પાસે સાધારણ કિંમતની હોય છે તેને આપણે માન નથી આપતા, પણ વૈદ્યો તેને ઘણીજ દવાઓમાં વાપરે છે તથા ડૉકટરો પણ તેનો દારૂમાં અર્ક કાઢી આપણને પીવડાવે છે. એની પણ ઘણા થોડાનેજ માહિતી હશે. દરરોજ તે ભોજનની સાથે સેવાય તો વાયુ, અજીર્ણ, બાદી તથા શરદી નાશ પામે છે. ભૂખ સારી લગાડે છે. પાચન કરે છે વળી તે રૂચી પણ ઉત્પન્ન કરે છે. આવી ગુણદાયક ચીજને આપણા વડીલોએ નિત્યના ખોરાકમાં સાથે ગ્રહણ કરી લીધી છે એ કેટલું બધું ડહાપણ ગણાય! છતાં જેઓ ઘેર તેનો ઉપયોગ નથી કરતા તેવાઓને દરદઆવે દવાખાનામાં જઈ ત્યાં દવા તરીકે આવી ચીજો લેવી પડે છે.

(૧) અજીર્ણ માટે આદુનોરસ, લીંબુનોરસ, સીંધાલુણ એ

[illegible] મ.પે મેગતી લેલાથી અજીર્ણ [illegible] મટે છે અને [illegible] દુઃખાવો [illegible] મટે છે.

(૨) [illegible] ઉકાળો કરી તેમાં [illegible] મટે છે અને [illegible] છે.

(૩) [illegible] મટે [illegible] છે.

(૪) [illegible] છે.

(૫) [illegible]

નાની કટકીઓ નાખી ચુલાપર ઉકાળવું બળતાં બળતાં આશરે માત્ર દશ તોલા જેટલું દૂધ બાકી રહે ઉતારી લેવું. અને તેમાં એકાદ તોલો સાકર નાખી પી જવું. એમ બે વખત કરવું. આ પ્રયોગ એકવીસ દીવસ કરવાથી ગમે તેવો જોરદાર પ્રદર હશે તો તેનો નાશ થશે.

(૯) ઉલટીમાટે–આદુ તથા કાંદાનોરસ કાઢી આશરે એકાદ તોલો આપવાથી શાન્તી થાય છે.

(૧૦) મુર્છા–શુંઠ, મરી, પીપર એ ત્રણેનું ચૂર્ણ સુંઘાડવાથી શુદ્ધિ આવે છે.

(૧૧) શુળ ઉપર–શુંઠ, સાજીખાર, હીંગ એ ત્રણેનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં આપવું અથવા હિંગાષ્ટકચૂર્ણ આપવું કે જેમાં પણ શુંઠ આવે છે.

આવી રીતે દરેક જુદા જુદા દર્દોમાં આપવાથી બહુજ સારો અને તત્કાળ ફાયદો થાય છે. જો તે હંમેશાં ઘરમાં વાપરવા માટે રાખવું હોય તો શુંઠનો ભુકો કરી, તેને થોડા ઘીમાં શેકી પછી તેમાં તેના વજન પ્રમાણે સાકર મેળવી બારીક કપડછાણચૂર્ણ કરી બાટલીમાં ભરી લેવું. વખત આવ્યે તેનો ઉપયોગ કરવો. આવી ચીજો ઘરમાં હોવાથી બજારની પેટન્ટ દવાઓ લેવાની મુદ્દલ તકલીફ પડતી નથી અને સમય સાથે પૈસાનો પણોજ બચાવ થાય છે.

હિંગ–વઘાણી

હિંગ આપણા દેશમાં, પંજાબમાં તથા મુખ્ય કરીને ઇરાન તથા અરબસ્તાનમાં ઘણી થાય છે. તેનાં બેથી ચાર ફુટનાં નાનાં ઝાડો થાય છે તેમાંથી ગુંદ અથવા રસ નિકળે છે તેને આપણે હિંગ કહીએ છીએ. એ હિંગ ચોકખી મળતી નથી. જો કે ઝાડમાંથી જે રસ નિકળે છે તે રસે લાલ તથા ગુંદના જેવો છે. તેની સાથે એ ઝાડનીડાળી, પાન અને છાલમા પણ વાસ હોવાથી ત્યાંના લોકો

[illegible]

માત્રા : તોલો ૦ા અથવા બે આનીભાર, અનુપાનઃ પાણી અથવા ઘી સાથે કોઈપણ વખતે ઉપર જણાવેલા વાયુના દરદોમાં તથા અરૂચિ, મંદાગ્નિ, બદહજમી વિગેરેમાં પણ લેવાથી ફાયદો થાય.

હિંગનો કેટલાક દરદોમાં નિચે પ્રમાણે ઉપયોગ કરવાથી ફાયદો થાય છેઃ-અજીર્ણમાં હિંગની કટકી ચણા જેવડી લઇ ગોળમાં મેળવી ગળી જવી. (૨) પરિણામશુળ યાને પાચન થયા બાદ થતું શુળ એમાં હિંગ, સિંધાલુણ, જીરૂં એની ફાકી કરી મધમાં ચાટવી. (૩) નસોની ખેંચતાણ અથવા હિસ્ટીરીઆ, આ દર્દ નબળા મગજવાળી સ્ત્રીઓને વધુ પ્રમાણમાં થતો જોવામાં આવે છે અને આજકાલ નબળાઈ એ તો એક સાધારણ ચાલ થઇ પડયો છે. કારણકે શારિરિક શ્રમ નહિ હોવાથી અવયવો બહુજ સુસ્ત થઇ જાય છે. અને શરીરને ક્ષીણ અથવા તો કુસેલું કરી આપે છે. તેવી સ્ત્રીઓમાં આ દર્દ કોઇ કોઇ વખતે વારંવાર થતું જણાય છે. તેમાં હિંગનો ઉપયોગ કરવાથી તે દર્દ જડમૂળથી નીકળી જાય છે. એટલે તેને દવા તરીકે તથા દાળ કે શાકમાં જરા વધુ પ્રમાણમાં હિંગ આપતા રહેવું એથી દર્દ મટે છે. (૪) કોલેરા માટે હિંગ ૧ ભાગ મરી ૨ ભાગ, અફીણ ૨ ભાગ લઇ વાટીને તેને ફુદીનાનારસમાં મેળવી વાલ વાલની ગોળીઓ કરી લેવી. તે દર એકએક કલાકે એક એક ગોળી પાણી સાથે આપતા રહેવું. તેથી ઝાડો તથા ઉલટી બન્ને શાન્ત થઇ દુઃખતું મટી જાય છે. (૫) વાળો-આ દર્દ ગંદા પાણીની અસરથી થાય છે. હિંગ વાલ ૨ થી ૪ લઈ દહીંમાં નાખી થોડાક દિવસ આપવી અથવા વાળો ન થાય માટે તેનું હમેશાં સેવન કરવું. (૬) અફીણનું ઝેર ઉતારવા માટે હિંગ છાશમા મેળવીને પાવી, તેથી ઉલટી થઈ ઝેર ઉતરી જાય છે (૭) દાંતનુંશુળઃ-આ દર્દ પણ બહુજ પીડાકારક છે દાંતની પોલમાં હિંગની કટકી મુકવાથી આરામ થાય છે.

રાઇ—મસ્ટર્ડસીડસ્

રાઇનાછોડ સુમારે હાથ, દોઢ હાથ ઉંચા હોય છે. તેના પાનનું શાક થાય છે. રાઇ એ સરસીયાની એક જાત છે. એટલે સરસીયા સાથે અથવા તો જુદી રીતે પણ તેનું વાવેતર થાય છે. એની પેદાશ સારાયે ભારતવર્ષમાં થાય છે. પણ સરસીયા કરતાં રાઇનો ભાવ દોઢો કે બમણો હોવાથી, માણસો રાઇમાં સરસવનો ભેળ કરે છે. સરસવની માફક રાઇમાં પીળાં ફુલ આવે છે, તેમાં ધોળી, કાળી અને રાતી એમ ત્રણ જાત આવે છે. રાતી રાઇ વાપરવામાં સારી છે. જ્યારે કાળી બહુજ ગરમ છે. સફેદ બહુજ ઓછી હોય છે. હિન્દુસ્થાનમાં ખાનદેશની રાઇ બહુ વખણાય છે. અને બીજી રાઇ કરતાં તેનો ભાવ ૨૫ થી ૩૦ ટકા હંમેશાં ચડિયાતો હોય છે. એ રાઇની વિદેશમાં પણ નિકાસ થાય છે. વિદેશીઓ ત્યાંથી આપણને તેનો તૈયાર માલ મોકલે છે અને આપણે આંખો મીંચીને પૈસા આપી ખરીદ કરીએ છીએ. તેમા કેટલા પૈસા વધુ જતા હશે તેનું ભાન આપણને હોય તેમ જણાતુ નથી. રાઇને થોડું પાણી લગાડી સુકાવવી પછી ખાંડણીમાં ખાંડી તેના છાલ ઉપણી સારી કરવી. ચોખ્ખી દાણને પીસી નાખવી. ચાળીને બાટલી ભરી દેવી. આ ક્રિયા આપણા ઘરમાં સહેલાઇથી થઇ શકે છે. પરતુ આપણે તે ન કરતાં વિદેશીઓ અહિંથી લઇ જઇ મનગમતા ભાવે ચડાવી, આકર્ષક લેબલવાળી બાટલીમાં ભરી આપણનેજ પાછી વળગાડે છે. જેઓ બનાવી આપે છે કે આપણે પ્રમાદી થઇ ગયા છીએ. નહિતો આમ આપણું [illegible] ન કરીએ. કારણકે જે રાઇની કિંમત [illegible] અને [illegible] આપણે [illegible] [illegible] ખરીદીએ [illegible] આટલી મજુરી [illegible]

કરી ગણાય. જો કે બધા ભારતવાસી આમ ખરીદી નથી કરતા પણ આજકાલ જેઓ "સુધરેલા" હોવાનો દાવો કરે છે અને જેઓ "તૈયાર માલ" વાપરનારા છે તેને આ સુત્ર બંધબેસતું છે.

રાઈ ગુણમાં બહુજ ગરમ છે. તેના વધુ સેવનથી હાની થાય છે. જો કે તે સ્વાદમાં સારી હોવાથી ખોરાકને રૂચીકર બનાવી પાચનશક્તિપર ઠીક અસર કરે છે. પણ તે વ્યાજબી નથી. માટે તેનો સાધારણ ઉપયોગ કરવો સારો છે, વધુ પડતો ઉપયોગ કરવો નહિ. તે અથાણાંવઘારમાં, મેથીની સાથે દરેક જગ્યાએ વપરાય છે. મેથી સાથે તેના ગુણમાં ઠીક વૃદ્ધિ થાય છે.

રાઈનાં ગુણો :—કડવી, ઉષ્ણ, પિત્તવધારનાર, તીખી, દાહકરનાર, રક્તપિત્તકારક, તથા અગ્નિદિપક છે. અને તે વાયુ, કફ, કૃમિ, તથા કંઠરોગોનો નાશ કરે છે.

રાઈનો દવા તરીકે ઉપયોગઃ–ઝેર કઢાડવા, ઉલટી કરાવવા માટે :–એક ચમચો રાઈનીભુકી થોડા ગરમપાણીમાં નાખી પાઇ દેવી. થોડીવારમાં ઉલટી થઈ ઝેર નીકળશે. શરીરના કોઇપણ ભાગમાં દુઃખાવો થાય તો રાઇ તથા સાકર સમભાગે વાટી તેમાં થોડુંક પાણી નાખી વાટી લગાડવું. ચામડી લાલ થાય ત્યાં સુધી રાખવું. બહુ બળે તો કાઢી નાખવું. તેથી થતો દુઃખાવો મટી જાય છે. તથા અકળાયેલા ભાગો છુટા થાય છે. દરવાજાજાગપર પટ્ટી ઘી લગાડી દેવું.

અર્ધાંગવાયુ માટેઃ–રાઈનુંતેલ થોડું થોડું લઇ ઘસવું. સોજા ઉપર રાઈ તથા સંચળ સમભાગે વાટી લેપ કરવો.

શરદી દૂર કરવા માટેઃ–રાઇ તથા સુંઠ પગે ઘસવાં અને ને ઉપર કપડું ઓઢાડી મુકવું. દવા પેટમાં ન રહે ત્યારે કોઈ વખતે પગૂજ઼ ઉલટી થતાં દરદી નરમ થતો જાય છે. અને ઉલટી ઘડીઘડી થ વન, દવાપણ પેટમા રહેતી નથી. ત્યારે રાઈનીપોટીસ કપડામાં નાખી પેટ ઉપર મુકવાથી દવા પછી રમેને પેટમાં રહે છે.

દસ્તાનની પીડા ઓછી કરવા માટેઃ–ગરમ કરેલા પાણીમાં થોડી રાઈ નાખી ને, નવશેકું ગરમપાણી હોય ત્યારે એમાં એવી પીડાવાળી સ્ત્રીઓને કમર ડુબે એવડું વાસણ લઇ તેમાં પાણી નાખી થોડો વખત બેસાડવી. તેનું ત્રણચાર વાર કર્યાથી આરામ થઈ જાય છે. મગજ પર લોહીનો જોસ ચડવાથી ઉન્માદ થયો હોય તો :–એક વાસણમાં થોડું રાઇવાળું ગરમ પાણી નાખી તેમાં દર્દીના પગ બોળી રાખવા અને માથા ઉપર ઠંડું, ભીંજવેલું કપડું મુકવું તેથી મગજ ઉપર ચડેલું લોહી તથા તાવનો જોસ હોય તો તે પણ ઉતરે છે.

રાઈ એ બહુજ દાહક છે. સાધારણ રીતે પાણીમાં વાટીને ચામડીપર લગાડવાથી ફોલ્લો ઉઠે છે, માટે કોમળ સ્ત્રીઓ તથા નાજુક બાળકો માટે તેનો ઉપયોગ સંભાળથી કરવો. જો જરૂર પડે તો બારીક કપડું તેના ઉપર મુકી તે ઉપર પોટીસ કે વાટેલી રાઈ લગાડવી. બળે ત્યારે તરત ઉતારી લેવું, આવી રીતે બહારના કામમાં રાઈનો એક પરમશ્રેષ્ઠ દવા તરીકે ઉપયોગ થઇ શકે છે. અને તેનાથી તત્કાળ ફાયદો પણ મળે છે. ખાવામાં તેનો ઉપયોગ ઓછો થાય તેટલીજ ફાયદાકારક છે.

મેથી–મેથીકા.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :–મેથી હિંદુસ્થાનના દરેક ભાગમાં પાકે છે. તેના વેલ–એ વેલ જેવડા નાના છોડવા થાય છે. ને જ્યારે પાકે [illegible] ત્યારે તેમાં મેથીના [illegible] છે. અને તે સુકાયા પછી [illegible] વેપારીઓ [illegible] છે. અને વેપારીઓ [illegible] [illegible] છીએ. તે મિશ્ર [illegible] સુકવણી કરે છે [illegible] નાની હોય થી [illegible]

સારૂં, સ્વાદિષ્ટ અને રૂચીકારક થાય છે. કારણ કે તેમાં ખાસ વાતહર ગુણ રહેલો છે. વળી મારવાડ પ્રદેશમાં મેથીનાસુકાદાણાનું શાક બનાવવાનો ચાલ છે. મેથીનો ઉપયોગ આપણા ઘરોમાં પુષ્કળ થાય છે. છતાં તેનું વર્ણન, ગુણદોષ આપણે ભાગ્યેજ સમજતા હઈશું મેથી એ સ્ત્રીઓની ખાસ ઘરગથ્થુ દવા ગણાય છે. અને તેઓ તેને કેટલીક જગાએ ઉપયોગ કરી સારો ફાયદો મેળવે છે, સિવાય આપણે ત્યાં વઘારમાં અને અથાણામાં પણ તે મ્હોટા પ્રમાણમાં વપરાય છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ : મેથીનો ઉપયોગ શાકભાજીમાં તથા અથાણામાં કે ઘરગથ્થુ દવા તરીકે થાય છે, તેને કંઈ ખાસ દવા તરીકે વૈદો નથી વાપરતા. ગુણ : વાતહર તથા પૌષ્ટિક.

(૧) વાયુથી હાથપગમાં અને કમરમાં કળતર થાય તે માટેઃ- મેથીનાદાણાનોલોટ તો. ૫ લઈ તેને ઘીમાં ખુબ શેકવો. પછી ઘીમાં ગોળની ચાસણી કરી, લોટ નાખી ગોળપાપડી માફક તેના લાડુ વાળી, ખાવા. તેવી રીતે કરવાથી એકાદ અઠવાડિયામાં સારો ફાયદો થાય છે. આમ્બજનો દર શિયાળે આવા પ્રયોગો કરી સ્વયં દરદની નિવૃત્તી કરી લે છે.

(૨) આમ ઉપર :-મેથીનીલીલીભાજીનોરસ તો. ૫ લઈ તેમાં થોડી સાકર નાંખી આપવાથી આમ નાશ થાય છે. ને મરડો મટે છે.

(૩) પ્રસુતાને દૂધ આવવા માટે:-મેથીનોલોટ તો. ૨ રાત્રે અધોશેર દૂધમાં પલાળી રાખવો. બીજે દિવસે એક વાસણ અંગારાપર મુકી તેમા ૫ તોલા ઘી નાખવું ઘી સારી રીતે તપ્યા પછી તેમાં દૂધમાં ભીંજવેલ લોટ કહાડી તેમાં નાખવો. ખુબ શેક્યા પછી તેમાં કેરડીનો ગુંદ તો. ૧૦ નાખી ઉતારી લેવું અને ઠંડુ થયે ખાઈ જવું. આ પ્રયોગ ૨૧ દિવસ કરવાથી દૂધ સારી રીતે વધે છે.

(૪) સુવાવડ ગયા પછી ગર્ભાશય બરાબર સંકોચ ન પામ્યું હોય તો:—નિચે પ્રમાણે મેથીપાક બનાવી ખાવો:—

મેથીનાદાણા તો, ૧૦, શુંઠ તો. ૧૦ એ બેનું ચૂર્ણ કરી દુધ રતલ ૫ માં રાંધી માવો તૈયાર થાય કે તેમાં ઘી નાખતા જવું જ્યારે દાણો છુટો પડે ત્યારે ઉતારી લઇ દાણો કાઢી લેવો. પછી સાકર રતલ ૨ ની ચાસણી કરી તેમાં ઉપરનો દાણો નાખવો. અને તેમાં પીપર, શુંઠ, પીપરમુળ, અજમોદ, ધાણા, જીરૂં, જવરીઆરી, જાયફળ, તજ, કચુરો, તમાલપત્ર, મોથ એ દરેક બે તોલા લઇ ચૂર્ણ કરવું. અને માવામાં નાંખવું. પછી ઉતારી તેના લાડુ પાંચ તોલાના બનાવવા. દરરોજ એક લાડુ લેવાથી સ્ત્રીઓના પ્રસુતી રોગ, તથા પુરૂષોને વાતરોગ મટે છે. આવી રીતે મેથીપાક બનાવી વાપરવાથી સ્વાદમાં બહુજ કડવો નથી થતો. પણ નંબર પહેલામાં બનાવ્યા પ્રમાણે બનાવી ખાવાથી તે બહુજ કડવો લાગે છે. કારણ કે મેથી સ્વાદમા બહુજ કડવી છે. તેથી કેટલાક લોકો તેને ખાતા નથી. પણ ગુણ જોતાં તે ફાયદાકારક હોવાથી તેનું સેવન કરવું જોઇએ. આપણામાં કહેવત છે કે "ભાઈ આનેઘોડો મેથીપાક ચખાડો." અર્થાત આ મેથીપાકને મજાનો આવે. કેમકે આ પાક પણ બહુ કડવો હોય છે અને ચખાડવાનો મેથીપાક પણ ખાસ કડવો હોય છે!

મેથીનો ઉપયોગ દરેક પ્રકારે કરવામાં કશી હરકત નથી પણ તેનો ઉપયોગ વધારેમા થાય એ ફાયદાકારક છે. તે સિવાય [illegible] ઉપયોગ ખાસ શિયાળામાં કરવા લાયક છે. જ્યારે તેની [illegible] ઉપયોગ [illegible] ગરમી હોવાથી કરવા લાભકારક છે. [illegible]

જીરૂં–જીરક–અજાજી.

[illegible] છે. તેના [illegible] અને [illegible] છે [illegible]

પેટેજ, જીરું આવે છે. જીરાનો ઉપયોગ મશાલામાં તથા દવાઓમાં ઘણો થાય છે. તેમાં મુખ્ય સફેદજીરાનો જેવું વર્ણન અહિં કરવામાં આવ્યું છે. બીજું શાહજીરું, ત્રીજું શંખજીરું, ચોથું ઉમર્લુંજીરું, પાંચમું કાળીજીરી. આવી રીતે તેમાં ઘણાએક ભેદ છે. પહેલું, બીજું એ ખરેખર જીરાની જાતો છે. તે સિવાય ત્રીજું શંખજીરું એ જીરૂંજ નથી. પણ એ તો ખાણમાંથી નીકળતા એક જાતના પથ્થર-ચુના જેવું લીમા અને લગભગ ચુના તરીકે પણ કયાંક વપરાય છે જ્યારે ચોથું જીરૂં એ પણ જીરૂં નથી. એ તો કોઇ બીજીજ વનસ્પતિ હોય એમ લાગે છે. અને તેની પેદાશ મીસરદેશમાં થાય છે. જ્યારે તેના ગુણ તપાસતાં તે કંઇક જીરાંને મળતું હોવાથી તેનું સંસ્કૃતમાં સ્નિગ્ધજીરૂં એવું નામ અપાયેલું છે. અને તે પણ ગુણમાં બહુજ ઠંડું છે. પાંચમી જાત એ જીરાંને મળતી કાળારંગની આવે છે. એ સ્વાદમાં અત્યંત કડવું તથા રંગમાં કાળુ હોવાથી તેનું નામ કાળીજીરી પડેલું હોય એમ લાગે છે.

મશાલામાં, વઘારમાં કે દવાઓમાં જે વિશેષ ભાગે જીરૂં વપરાય છે. તે સફેદજીરૂં: ગુણમાં વાતહરનાર તથા ઠંડું છે. તેથી ક્ષુધા ઉઘડે છે. શરીરમાંની ગરમી કાઢવાને માટે જીરૂં એ રામબાણ ઉપાય છે. તેના માટે કહેવત છે કે, "ઠંડી કો જીરા ઔર ગરમીકો સીરા" અથવા "શરદી જાય મુઠી સીરેસે અને ગરમી જાય મુઠી જીરેસે". અર્થાત શરદી મટાડવી હોય તો એક મુઠી શીરાની જરૂર પડે પણ ગરમી મટાડવી હોય તો એક મુઠી જીરૂં હોય તો પણ કામ થાય!

સફેદજીરાના ગુણો:–તીખું, ગ્રાહક, પાચક, દિપન, લઘુ, કિંચિતપિત્ત મધુર, નેત્રોને હિતકારી, રુચિકારક, ગર્ભાશયને શુદ્ધ કરનાર સુગંધી તથા સ્વાદે કડવું છે, તે ઉલટી, ક્ષય, આધ્માનવાયુ, કૃમી અને વિરોધ મળદોષ અતિસાર પિત્ત તથા ગુલ્મનો નાશ કરે છે.

દવા તરીકે ઉપયોગઃ—જીર્ણજ્વરમાં જીરાનીભુક્કી, એક પૈસાભાર ગોળમાં મેળવી ખાવી. એકવીશદિવસ સુધી આ પ્રયોગ કરવો. શ્વેતઅથવારક્તપ્રદરમાટેઃ—જીરૂં અને સાકરનુંચૂર્ણ કરી ચોખાના ધોયેલા પાણીમાં આશરે તોલો ૦॥ સવારે તથા સાંજે એ ચૂર્ણ લેવું. મુખરોગ ઉપરઃ—જીરૂં ખાંડી તેને પાણીમાં નાખી તે પાણીમાં થોડુંક ચંદન ઘસી, તેમાં એલચીનોભુક્કો નાખી તથા તેમાં થોડીક ફટકડી નાખવી. (ફટકડી ફુલાવેલી વાપરવી ને તે પાણીના કોગળા કરવા.) હરતાલના વિષ ઉપરઃ—જીરૂં તથા સાકરનુંચૂર્ણ કરીને સાત દિવસ સુધી દરરોજ પાણી સાથે પીવું. કેટલાક અનુભવીઓ એમ કહે છે કે જેમ હિંગ સાથે અફીણ રાખવાથી તેનું ઝેર અથવા ઉગ્ર સ્વભાવ નાશ પામી ગુણમાં ઓછું થાય છે તેવીજ રીતે હિંગ સાથે જીરૂં રાખવાથી હિંગનો ગુણ તથા વાસ કમી થઇ જાય છે. આ ઉપરથી જણાય છે કે જીરામાં કોઇપણ જાતનું એવું તત્વ છે કે જે તેના અવગુણને અસલન ઓછું કરે છે. શાકભાજીમાં જીરૂં વાપરવું એ ઘણુંજ સારૂં છે કેમકે બીજી જાતના ગરમ મસાલા ઉષ્ણસ્વભાવ હોવાથી જીરૂં, કંઈ દોષ નો ઘણો ફાયદો આપે છે. કેટલાક લોકો ખાખરા મસાલા હોવાથી તેને વાટી લેય છે. અને તેમાં થોડુંક જીરૂં નાખી રાંધ્યા કરે છે કે ખાખરા-જીરૂં બહુ મઝેદાર લાગે છે. પણ એક [illegible] વિશ્રમ ન મૂકતાં, દરેક જાતની [illegible] ખાંડી [illegible] તેનું ચૂર્ણ કરી રાખવું [illegible] ને ખીજ [illegible] મળે.

કોથમીર—ધાણાં—ધનિયા.

[illegible] અને કોથમીરના [illegible]

સ્હેજ શંકા થાય તેા જવાબ એટલેાજ કે તે પિત્તશામક, રૂચીકારક અને પાચક હેાવાથી આપણા વડીલેાએ એને હંમેશના વપરાશમાં ગેાઠવી આપેલી છે, તેથી ફાયદો થતેા હેાવાથી નિત્ય વાપરવી એ સારૂં છે. ધાણાના કમરપુર છેાડવા થાય છે, તે પાકીને ધાણા તૈયાર થાય છે તે એનાં બીજ છે. લીલાં હેાય ત્યારે તેની સુગંધ ઘણીજ સારી આવે છે. તેને ભરડી દાળ માફક છુટું કરી જમીનમાં વાવેતર કરવાથી થેાડાક વખતમાંજ કેાથમીર તૈયાર થાય છે. આવી રીતે ઘણાં માણસેા પેાતાના બગીચામાં અથવા ઘર આગળ તૈયાર કરી હંમેશાં વાપરે છે.

ગુણઃ મધુર, દિપન, સ્નિગ્ધ, કડવા, અવૃષ્ય, ઉષ્ણ, મૃત્રલ, પાચક, ગ્રાહી, તેમજ રૂચીકર છે. તે દૂખતાદાંત, અતિસાર, ઉધરસ, પિત્તજ્વર, ઉલટી, કફ,ત્રિદેાષ,હરસ,કૃમી અને પિત્તનેા નાશ કરેછે.

ઉપયેાગઃ ધાણાનેા ઉપયેાગ આપણા દેશમાં દરેક જગ્યાએ મશાલામાં બહેાળા પ્રમાણમાં થતેા જેાવામાં આવે છે. તેની સાથે જીરૂં મેળવી વાપરવાથી ગુણમાં સારેા મશાલેા થાય છે. તે ઉપરાંત ધાણાની ભાજીમાંથી ચટણી, ભજીઆં, વગેરે સારી વાનીઓ બને છે. શાક, ભાજી રૂચિકારક તથા સ્વાદિષ્ટ બનાવવા એ ખાસ વાપરવી જોઇએ એવી વસ્તુ છે. તેની ચટણી સ્વાદમાં સારી થાય છે.

ચટણીની બનાવટઃ-ધાણાભાજી તેા. ૫, લીલાંમરચાં તેા. ૫, લીંબુરાપરૂં તેા. ૨, ચણાનીદાળ શેકેલી કે સિંગતેલી તેા. ૫, મીઠું તેા. ૨, લસણુ તેા. ૨, આદુ તેા. ૫, ફુદીનેા તેા. ૨, કાળીદ્રાક્ષ તેા. ૫, સાકર તેા. ૫ તથા લીંબુનેા રસ વાટતી વખતે જેાઇએ તેટલેા લઇને, સારી પેઠે ખરલમાં વાટીને, સ[illegible] કાચના પ્યાલામાં રાખવી, આ ચટણી વધારે વખત રહી શકતી નથી તેાપણ ચાર-૭ દહાડા નભાવવાને [illegible] આવે તેા રહી શકે છે અને બગાડ નથી થતી. વળી [illegible] તે [illegible] છે [illegible] પી ખૂબ [illegible] છે

રૂચી થાય છે. પેટનો દુઃખાવો તથા શરદી અને વાયુને તે મટાડે છે. તે ઉપરાંત હંમેશાં વાપરવી હોય તો તે થોડા પ્રમાણમાં વાપરવી કારણકે સાથે મરચાંનો ભાગ હોવાથી તે વધારે રૂચીકારક મનાય વધુ વાપરવી નહિ.

કમાવેલીધાણાનીદાળ આજકાલ દરેક ઠેકાણે ફેરીવાળાઓ તેને તૈયાર કરી "કમાવેલી ધાણાનીદાળ કડક" એવું બોલતાં વેચાણ કરે છે તે દાળ એટલી ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ નથી હોતી છતાંપણ માણસો તેને હોંશથી વાપરે છે, કારણકે તે રૂચીકારક છે. જો બજારમાં મળતી દાળ કરતાં સારી અને સ્વાદિષ્ટ બનાવવી હોય તો નીચે પ્રમાણે તૈયાર કરી લેવી જોઈએ:–

ધાણા શેર ૧ લાવી તેને બરાબર સાફ કરી વીણી કકડાવી પછી તેમાં થોડુંક પાણી છાંટી એક ગુણીપર મુકી તેના ઉપર બરાબર ગુણી વીંટી તેને દાબી ઉપર થોડુંક વજન મુકી રાખવું તેને બરાબર ત્રણ–ચાર કલાક ગણી પછી કાઢી લેવા અને ત્યારબાદ તેને ખાંડણીમાં નાખી લાકડાના સાંબેલાથી ખાંડવા જ્યારે તેની દાળ છુટી પડે અને ફોતરાં જુદાં થએલાં માલુમ પડે ત્યારે તેને ખાંડણીમાંથી કાઢી સુપડાથી ઝાટકી ફોતરાં દુર કરી સાફ કરી દેવા અને થોડો વખત સુકાવા માટે મુકી દેવું જ્યારે તે સાફ થઈ સુકાઈ જાય ત્યારે તેને એક માટીના મોટા વાસણમાં કે લોઢાની કડાઈમાં નાંખી ધીમે ધીમા તાપ ઉપર [illegible] જ્યારે [illegible] હોય ત્યારે તેમાં [illegible] ૧ [illegible] ૧ અથવા પ્રમાણમાં [illegible]
[illegible]

લેવાથી બહુજ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. એ સિવાય ધાણાનો ઘણી દવાઓમાં વપરાસ થાય છે. તેમાંથી થોડાક પ્રયોગો નિચે પ્રમાણે છેઃ-

શરીરના કોઠાની ગરમી શાન્ત કરવા માટે ધાણા તથા જીરૂં લઈ તેને રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી મુકવાં. સવારે ગાળી થોડીક સાકર નાંખી પીવાથી કોઠામાં ટાઢક થાય છે અને ગરમી ઓછી થાય છે. આ પ્રયોગ ત્રણચાર દિવસ કરવો જોઇએ.

દાહ અને તૃષા ઉપરઃ-ધાણા, અરડુસો, આમળા, કાળીદ્રાક્ષ, પિત્તપાપડો, એ ચીજો સરખેભાગે લઈ, તેને થોડુંક ખાંડી તેમાંથી થોડાક ભુક્કો લઇ રાત્રે પાણીમાં પલાળી મુકવું, સવારે જ્યારે તૃષા કે દાહ થાય ત્યારે પીવું, તેથી ફાયદો થાય છે.

જ્વરમાંપાચનઃ-ધાણા, દેવદાર, શુંઠ, ભોરીંગણી, આમળા, એ સર્વ ચીજો અર્ધકચરી કરી તેમાં સોળગણું પાણી નાખી, આઠમો ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી તાવવાળાને તેમાંથી ઠંડું થયે બે બે તોલા દિવસમાં બે ત્રણ વખત આપવાથી તાવ ઉતરી જાય છે.

પેસાબનોઅટકાવઃ-ધાણા તથા ગોખરૂ લઇ ચૂર્ણ કરી રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારે ચોળી, ગાળીને તેમાંથી નીકળેલું પાણી થોડી સાકર નાખી પીવું, તેથી પેસાબ સાફ આવે છે.

ગર્ભિણીની ઉલટી માટે ધાણાનુંચૂર્ણ તોલો ૦। તથા સાકરનો ભુક્કો તો. ૧ લઈ તેને ચોખાનાપાણી સાથે આપવાથી ઉલટી શાન્ત થાય છે.

તડકામાં ગરમીની લૂ લાગતી હોય ત્યારે ધાણાને પાણીમાં પલાળીને સવારે ગાળી તેમાં થોડી સાકર નાંખી પાણી પીવું. તેથી તૃષા મટે છે. લૂ લાગતી નથી.

ભાદરવાના તાવમા ધાણા, વાળો, કાળીદ્રાક્ષ તથા આમળા લઈ ખાંડી, ક્વાથ કરી ઠંડુ થયે તેમાથી થોડું થોડું પીવું તેથી ભાદરવા

કે આસોમાં પિત્તનાકોપને લીધે આવતા તાવમાં તરત ફાયદો
તાવને મટાડે છે અને ઉલટી, ઉબકો, મોળ, ગરમી, તૃષા વગેરેને
રાખી દસ્ત સાફ લાવે છે.

એ સિવાય ઘાણા માંગલિક પ્રસંગોમાં તથા પૂજનમાં કે
પણ વપરાય છે. એટલે તેમાંપણ કાંઇક શુભ ચિહ્ન હોવું
આવી રીતે આપણી જાણીની અને હંમેશની વપરાશની વસ્તુમાં
અદ્ભૂત ગુણો રહેલા છે. એ જાણી આપણને આનંદ થશે
આવી રીતે હમેશાં ઉપયોગમાં આવતી બીજીપણ અનેક ચીજો
જેમાં પણ કેટલાક અદ્ભૂત ગુણો રહેલા છે. તેનું અવલોકન
ક્રમસર જોતા આવશું. ઘાણાની સાથે કેટલીક બીજી ચીજો
દેવમંદીરમાં વહેચાની પ્રસાદી-પંજરી પણ ઉપયોગી દવા અને
પાચન છે.

મરચાં-રાતાંમરચાં.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન:-મરચાં હિંદુસ્થાનમાં દરેક જગ્યાએ
છે. તેના છોડ એક હાથથી બે હાથ પર્યંત ઉંચા થાય છે;
પુષ્કળ મરચાં થાય છે. તે જ્યારે કાચાં હોય છે, ત્યારે તેનો
લીલો રંગ હોય છે. પણ જ્યારે તે પાકે છે ત્યારે રંગે અદ્દલ લાલ
થાય છે. ખેડૂતલોકો તેને ત્યારે છોડમાંથી ઉતારી તડકામાં
છે. [illegible] મરચાંની અનેક જાતો
[illegible] જાતના [illegible]

મુખ્ય ખોરાક રોટલો અને ચટણી છે. તેઓ આશરે ૧૦ તોલાથી વધુ ચટણી દરરોજ ખાઈ જનારા હોય છે. આ તેમની એક જાતની આસીયત છે. શરીરને જે પ્રમાણે ટેવ પાડો તે પ્રમાણે હંમેશાં તે માગે છે. એટલે કેટલાક માણસો માત્ર એકાદ મરચું શાકમાં ખાય જાય છે તો તેનું મ્હોં ઉપડી આવે છે અને પેશાબ બળે છે. અને ઝાડો ઉતરવામાં હરકત થાય છે. જ્યારે કેટલાક માણસો દરરોજ પાંચ તોલા મરચાં ખાઈ જતા પણ જણાય છે. આ ઉપરથી જણાય છે કે આપણી ઇંદ્રિયોને જેવી ટેવ પાડવામાં આવે તેવી પાડી શકાય છે. માટે કદિપણ ખોટી ટેવો પાડતાં શીખવું નહિ. ગુજરાતમાં પણ મરચાં ખુબ વપરાય છે.

મરચાંનો ઉપયોગ દવામાં ભાગ્યેજ થાય છે. પણ તેનો નિત્ય શાકભાજીમાં બહુજ મ્હોટા પ્રમાણમાં ઉપયોગ થાય છે. તેની હજારો ગુણીઓ હિંદુસ્થાનમાં વપરાય છે. મરચાં એ મસાલામાં વપરાવા ઉપરાંત લીલાંમરચાનું અથાણું થાય છે. અને તેની સાથે જો લીંબુ નાખવામાં આવે તો તે સ્વાદિષ્ટ થાય છે. ચટણી તથા રાયતામાં મરચાં ન હોય તો તે જરા નિરસ લાગે છે. આપણા ખોરાકમાં મીઠું કે મરચું ન હોય તો ખોરાક અવશ્ય નિરસ જણાય છે અને તેને લોકો રૂચીથી ખાતા નથી. એટલે મરચું રૂચીકારક પણ છે તે સિવાય તેના ગુણોઃ—પિત્ત વધારનાર, દાહ કરનાર, તથા દિપક છે. અને તે કફ, આમ તથા વાયુનો નાશ કરે છે. મરચાંનો થોડો ઉપયોગ ફાયદાકારક છે પણ વધુ ઉપયોગ બહુજ નુકસાનકારક નીવડે છે, તેથી રક્ત ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. અને લોહી તપી સ્વભાવમાં પણ ફેર પડે છે. પ્રકૃતિ તમોગુણી બનાવે છે. તેનો ઉપયોગ દવા તરીકે ગુમડામાં તથા કોલેરામાં કરવાથી બહુજ ફેદેમંદ ફાયદો જણાય છે તે સિવાય નીચે પ્રમાણે વપરાય છે -

મરચાંનો દવા તરીકે ઉપયોગ : (૧) હડકાયું અથવા બીજું કોઈ કુતરૂં કરડે ત્યારે મરચાં વાટી લગાડવાથી તેનું ઝેર ફેલાતું અટકે છે. અને જખમ વધારે ન સડતાં, રૂઝાવા માંડે છે.

(૨) પેટમાં શૂળ હોય તો; મરચાંનો અર્ક પાણી સાથે આપવાથી આરામ થાય છે.

(૩) કોલેરા માટે :–મરચાં, કપુર, હિંગ એ ત્રણે સરખે ભાગે વાટી. ચણા જેવડી ગોળીઓ કરવી. તેમાંથી બબ્બે ગોળી પાણી સાથે દર એક એક કલાકે, આરામ થતાં સુધી લેવી.

(૪) માંકડનો નાશ કરવા માટે :–મરચાંનો ઉકાળો કરી જે જગ્યાએ માંકડ રહેતા હોય ત્યાં છાંટવો. તેથી કરી તે જગ્યામાં માંકડ દાખલ થતા નથી.

એ સિવાય ખોરાકમાં મરચાંનાં બીયાં કાઢી ઘીમાં તળીને ખાવાથી ફાયદો થાય છે. અને નુકશાન કરતાં નથી. મસાલામાં તેનાં બીયાં વાપરવા સારાં નથી. બિયાં છાસ કરતાં વધુ ખરાબ છે માટે તે ન વાપરવાં. બજારમાં જે વાટેલો મસાલો ખરીદાય છે તેમાં ઘણું ભાગે વેપારી લોકો ઘણા બીયા તથા થોડાક મરચાં નાંખી [illegible] [illegible] મસાલો તૈયાર રાખે છે, તે [illegible] [illegible] [illegible] પણ ખાંડી નખાય છે. માટે [illegible] [illegible] [illegible] માગે છે. એ સિવાય મરચું [illegible] [illegible] ન [illegible] વધારે [illegible]

ગુજરાત તથા મહારાષ્ટ્રના માણસો કરે છે અને તેમને તેથી કેટલીક જાતનાં ખાસ દરદો પણ થાય છે. ખાસ કરી વધુ મરચાંના ઉપયોગથી હરસ થવા પામે છે અને કેટલાકને ઉનવા-પ્રમેહ પણ થાય છે. માટે જીભના સ્વાદ કરતાં શરીરની સંભાળ તરફ વધુ કાળજી રાખવી જરૂરી છે.

હળદર-હલદી

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણનઃ-હળદરનાછોડ કેડ સુધી વધે છે. તેને આદુની પેઠે જમીનમાં વાવે છે. અને તે પ્રમાણેજ જમીનમાં જે કંદ થાય છે તેનું નામ હળદર છે. એના છોડના પાનની વાસ હળદરને મળતીજ હોય છે. હળદરના ગાંઠીઆનોરંગ પીળાશ પર હોય છે. હુશિઆર વેપારીઓ તે પર બીજો હળદરનોરંગ ફરી ચડાવી, ઉપર સારો દેખાવ કરી બજારમાં વેચે છે. હળદર એ બહુજ સાધારણ વપરાશની ચીજ છે. તેનો નિત્યના વહેવારમાં ઉપયોગ છતાં તેના ગુણો વૈદ્યો સિવાય બહુજ થોડા જાણતા હશે. હળદર શાક, મસાલામાં વપરાવા ઉપરાંત રંગના કામમાં બહોળી વપરાય છે. હળદરનું હંમેશાં સેવન કરવાથી તે લોહીને સુધારે છે. હળદરનું કેટલાક માણસો કંકુ બનાવે છે. તે સારૂં થાય છે. અને સ્ત્રીઓ તેને ચાંદલો કરવાના ઉપયોગમાં લે છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ :-હળદર સ્વાદમાં જરા કડવી અને તુરી છે. તે કફઘ્ન, રક્તશોધક, રોપણ તથા કુષ્ટઘ્ન છે. રક્તદોષ, ચામડીનાં દરદો, પ્રમેહ, પાંડુ, કૃમિ, સોજા, પીનસ, અરૂચિ, ખાંસી વિગેરેમાં હિતકારક છે. હળદરનો દવા તરીકે ઠીક ઉપયોગ થાય છે. નીચે પ્રમાણે તે કેટલાક રોગોમાં વપરાય છે.

(૧) કફ-શ્લેષ્મ-ઉધરસમાં હળદરના કકડા કરી તેને [illegible]

અને તે હળદરનો કકડો મોંમાં રાખી ચુસવાથી ખાંસી આવતી અટકે છે. તથા કફ પાકીને બ્હાર નીકળે છે.

(૨) પ્રમેહમાં હળદર તથા દારૂહળદર એ બેનો ઉકાળો કરી મધ નાખી પીવાથી પ્રમેહ મટે છે.

(૩) રતનરોગમાં હળદર તથા કુવારનાગરભને સાથે વાટી રતનપર બાંધવાથી સોજો, ગાંઠ વગેરે મટે છે. અને પાકેલું રતન ઠીક થાય છે.

(૪) વીંછીનાડંખ ઉપર હળદરની ધુમાડી દેવી. દંશની જગ્યા ઉપર તથા હિસ્ટીરીઆવાળાને એની ધુવાડી સુંઘાડવાથી શુદ્ધિમાં આવે છે.

(૫) મુંઢમાર વાગ્યો હોય તો હળદર, મીઠું તથા જુની મ[illegible] ઇર્ષ વાટી, બારી ગરમાગરમ લેપ કરવાથી સોજો ઉતરી ગંઠ[illegible] સવેલુ લેહી છુટું થઇ પીડા મટે છે.

(૬) આંખનીઆતારા.—હળદર, ફટકડી અને આંબલીથી [illegible] મટી આંખ [illegible] થાય છે પીડા મટે છે અને બળતરા શાન્ત થાય છે.

(૭) કમળા ઉપર—હળદરનુંચૂર્ણ તો. ના, દહીં તો. [illegible] [illegible] મહિના [illegible] આરામ થાય છે.

(૮) [illegible] ઉપર—હળદરને [illegible] પાણી લેપ કરે

તે રંગ પાકો થાય છે. આજકાલ નવી શોધોથી વિલાયતની ખનીજ રંગો સસ્તા થઇ પડયા છે. નહિ તો દરેક રંગારી હળદરનો દરેક જગ્યાએ પાકો રંગ બનાવી વાપરતા

પાપડખારમાં પાણી નાખી તેમાં થોડા હળદરના ગાંઠીઆ નાખી, બાફી લીધા પછી તેને સુકવવા, ત્યારબાદ તેને ઓરીસાપર ઘસીને ચંદન કરવાથી તે કંકુની ગરજ સારે છે. અને સારો રંગદાર થાય છે. આવી રીતે તેમાં અનેક ગુણો, સાધારણ વપરાશમાં લેતાં મળી શકે છે. કેટલીક જગ્યાએ લીલી હળદર દાળ કે શાકમાં વપરાય છે. અને જમતા વખતે તેની કટકીઓ બનાવી ખાવામાં પણ વાપરે છે.

લસણ-લસુન-થુમ.

ઉત્પતિ તથા વર્ણનઃ-લસણના છોડવા થાય છે અને તે કાંદા (ડુંગળી) ને મળતા હોય છે. એના કંદમાં આઠ દશ કળીઓ આવે છે. એના ઉપર કાંદા જેવાં બીયાં આવતાં નથી. માટે વાવેતરમાં એની કળીઓ વવાય છે. એમાં બે ત્રણ જાતો આવે છે. એક રાતી, તથા બીજી સફેદ તથા તેમાંથીજ ત્રીજી જાત થાય છે તેને એકકળીનું લસણ કહે છે. તે ગુણમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે લસણનો ખોરાકમાં તથા દવાઓમાં મોટા પ્રમાણમાં ઉપયોગ થાય છે. અહિંથી તે વિદેશોમાં પણ પુષ્કળ જાય છે. કુદરતે એમાં એક ખુબી રાખી છે કે તે દરવર્ષે જુનું થવાથી એટલે બીજું નવું વાવવાની મોસમ આવવાથી ગયા વર્ષનું પોતાની મેળેજ ખરાબ, કસ વગરનું થઈ જાયછે એ ઉપરથી જણાય છે કે તે દરવર્ષે તાજુંજ વપરાવું જોઇએ. લસણનો ઉપયોગ કેટલીકવાર સ્વાદદાર પાક તથા ચટણીઓમાં સ્વાદને ખાતર થાય છે. પણ તેમાં રહેલા ગુણ દરેક માણસ ભાગ્યેજ જાણતા હશે તેમા ખાસ વાતનાશક ગુણ રહેલા છે. અને તે સારા પ્રમાણમાં ક્ષયનાશક જણાય આ[illegible] વળી કેટલાક લોકો. એને ધર્મ[illegible]થી વાપરતા નથી.

તેઓએ સમજવું જોઇએ કે તેમાં અનેક ગુણો છે તેમ અવગુણ પણ હશે. પણ તે રીતસર વપરાય તો ફાયદો કરે છે. હાની કરતું નથી. તેમાં એક અવગુણ મુખ્ય છે અને તે એ કે તેના વધારે સેવનથી પિત્તનોકોપ થાય છે. અને તમોગુણ તેથી વધી જઇ બુદ્ધિને જડ્ડ તથા તામસી બનાવે છે. અને તે વીર્ય ઉષ્ણ બનાવી કામ વિકારને ઉત્તેજન આપે છે. માટેજ તેનો બહોળા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો એ નુકસાનકારક નીવડે છે. બ્રહ્મચર્યવ્રતવાળાને તથા સંન્યાસીઓને સેવન કરવા લાયક નથી. કારણ તેથી અમુક ઇંદ્રિયો ઉશ્કેરાય છે. માટે કેટલાક ધર્મોમાં એને તથા ડુંગળી (કાંદા) ને સેવાને મનાઇ કરવામાં આવેલ છે. એ મનાઇ કોના માટે છે તે ઉપરના ખુલાસાથી જણાઇ આવશે. ગૃહસ્થોએ તો આનો ઉપયોગ દરરોજ રદી હમેશાં કરવો લાભકારક છે.

લસણના ગુણો :—ગુરૂ, ઉષ્ણ, વીર્યપ્રદ, પાકકાળે અને રસ કરી તીખું, રસાયન, [illegible], સ્નિગ્ધ, પાચક, મધુર, ભગ્ન સંધાનકારક, [illegible], પિત્ત તથા રક્તને કોપાવનાર, અગ્નિદીપક [illegible] તથા [illegible] છે. અને તે અરૂચી, કફ, વાયુ, કૃમી, [illegible] વગેરેનો નાશ કરે છે.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

થતો હોય તેણે, ટાઢ પડે ત્યારે કાચું, લીલુંલસણ લાવી આશરે તોલા ૫ થી ૧૦ સુધી લઇ ધોઇ સાફ કરી તેને ચપ્પુવતી નાનું નાનું સુધારી કાતરી કરવી. પછી તેમાં થોડું નીમક આશરે ૦॥ તોલો નાંખી મેળવી દેવું. ત્યારબાદ એકતરફ બાજરાનો જાડો, નરમરોટલો તૈયાર કરાવવો, એ રોટલો જ્યાં તૈયાર થતો હોય ત્યાં ચુલામાં એક ઠીકરી અથવા તો ઈંટનો ટુકડો ગરમ કરવા મુકી દેવો, પછી તે જ્યારે બરાબર લાલચોળ થાય ત્યારે અને રોટલો બરાબર પાકે ત્યારે પેલું લસણ એક થાળીની વચમાં થોડીક જગ્યા (ઈંટ રહે તેટલી) ચારે તરફ ફીતારી મૂકી દેવી અને તેની વચ્ચે ઈંટ જે પુરેપુરી ગરમ હોય તે મુકી દેવી, તેના ઉપર આશરે બે ચાર તોલા તલનુંતેલ નાખી તેમાંથી ધુમાડો નીકળશે તે બહાર ન જવા દેતાં તે પર પેલો ગરમ ઉતરેલો રોટલો બરાબર થાળીમાં ઢાંકી દેવો. પાંચ મીનીટ સુધી તેને રહેવા દેવો. પછી જરા ઠંડું થાય કે ઈંટ કાઢી ફેંકી દેવી અને થાળીમાં રોટલા સાથે પેલું લસણ સારી પેઠે ચોળી તેમાં બીજું પાંચ ૭ તોલા તેલ નાખી સારી રીતે દાબીને લાડવો બનાવવો. પછી રૂચી પ્રમાણે તેજ વખતે તેમાંથી ખાઇ લેવું અને તે ખાધા પછી તેના ઉપર જો પાણી પીવાનું હોય તો થોડો સુકો રોટલો ખાઈ મ્હોં સાફ થાય પછી પીવું. અને તે પણ થોડું પીવું. બહુ ઇચ્છા થાય તો થોડી છાશ પીવી. બરાબર સવારમાં જલ્દી આ પ્રમાણે ખાવું. આખો દહાડો બીજું કાંઇ ખાવું નહિ. અને જો કંઈ ખવાશે અને અજીર્ણ થશે તો તેમાંથી નુકસાની થશે. માટે આરામથી બેસી રહેવું વધુ મહેનત પણ ન કરવી તેમ ઘણું પાણી પણ પીવું નહિ. થોડું. થોડું પીવું આવી રીતે ત્રણ દહાડા એ પ્રયોગ કરવાથી ગમે તેવા શરીરમા પેઠેલોવાયુ નીકળી જાય છે અને શરીરને કૌવત આપે છે. આવા પ્રયોગો શહેરો કરતાં ગામડાના માણસો વધુ કરે છે. અને તેમને વધારે માફક આવે છે. કેટલાકને અજીર્ણ કરવાથી નુકસાન

થતું નથી. ગામડામાં રહેતા માણસો એનો દરરોજ આ પ્રમાણે ઉપયોગ કરી શરીરને મજબુત તથા રોગમુક્ત કરે છે.

(૨) ઉદરરોગ ઉપરઃ—શુદ્ધ કરેલું લસણ(લસણ છોલી એક રાત્રી છાશમાં પલાળી રાખી પછી અંદરનીકળી કાઢીલઇને) ૧ ભાગ, સિંધવ ૦॥ ભાગ, હિંગ ૦। ભાગ, સર્વની બરાબર આદુનોરસ લઇ, વાટી ચણા જેવડી ગોળી કરવી, તેમાંથી બે ત્રણ ગોળી છાશ સાથે દિવસમાં બે ત્રણ વખત લેવાથી પેટ મોટું થતું, વાયુ, શુળ, વગેરે મટી પેટ નાનું થઇ મળની સારી રીતે શુદ્ધિ થાય છે.

(૩) કર્ણશુળ ઉપરઃ—તલનુંતેલ લઇ ગરમ કરી તેમાં લસણને વાટીને લુગદી કરી નાખવી. બરોબર તળાઇ રહે ત્યારે કાઢી લઇ ઠંડુ થયે તેમાંથી તેલનાં થોડાંક ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી કાનનુંશુળ-ચસકો મટે છે.

(૪) બાળકનાં લોહી-પરૂવાળા ઝાડાઃ—લસણની એકકળીવાળી જાત લાવી તેમાં એક બે રતી અફીણ ચીરીને નાંખી તેને ખારેકમાંથી ઠળીયો કાઢી તેની જગ્યાએ રાખી તે પર દોરો બાંધી તેનાપર ઘઉંનો લોટ પાણીમાં પલાળી ચોડવો પછી તેને થોડાક અંગારમાં બરાબર શેકવું. પછી કાઢી ઉપરનો લોટ ફેંકી દેવો. અંદરની ખારેકને ખરલમાં વાટી મરી જેવડી ગોળ કરવી. તે ગોળી એકથી ત્રણ સુધી પાણી સાથે આપવાથી પ્રસ્તુત દરદ બાલક યા વૃદ્ધને મટાડે છે.

રૂમેટીઝમ અથવા આમવાયુ માટેઃ—લસણની બે ચાર કળી લઇ તેને ઘીમાં તળીને જમ્યા પહેલાં. અમુક દિવસ, દરરોજ સવારે ખાવી. જેથી સાંધાનોસોજો તથા દુઃખાવો મટે છે.

હડકાયા કુતરાના કરડ માટેઃ—લસણ વાટીને ચોપડવું તથા લસણનો ઉકાળો કરી થોડો પીવો. અને ખોરાક, શાકભાજી તથા ચટણીમાં તેનો ઉપયોગ કરવો હડકાયા કુતરાના ઝેર માટે પણ આ [illegible] અકસીર [illegible] છે, એમ અનુભવીઓ કહે છે.

અડદીઆવાયુમાંઃ—અડદનીદાળનાલોટમાં, લસણ નાખી, તેના વડાં કરી, તેલમાં તળી ખાવાથી ફાયદો થાય છે.

વ્રણમાં કીડાપડયા હોય તોઃ—લસણવાટી લુગદી કરીને તે પર બાંધવાથી કીડા નીકળી જખમ રૂઝાય છે.

દાદર તથા ખરજવુંઃ—લસણવાટી લગાડવું. તે બહુ બળે છે પરંતુ જ્યારે બહુ બળે ત્યારે તે કાઢીનાખી તેના ઉપર ઘી કે માખણ ચોપડવું. લાલચામડી થઇજવાનો તેમાં ભય રહેછે. માટે સંભાળીને કરવું.

તે સિવાય પેટનોદુઃખાવો, રક્ત વાયુ તથા અજીર્ણ માટે પણ લસણનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. પિત્તપ્રકૃતિવાળાને માફક નહિ આવે માટે તેમણે ઓછું વાપરવું. જે કોઈ લસણનો વપરાશ નહિ કરતા હોય તેઓએ જાણવું જોઇએ કે આવી ઉત્તમ ગુણકારી ચીજનો રહેજ પણ બહિષ્કાર ન કરવો જોઇએ. અર્થાત યોગ્યરીતે તેનો પ્રયોગ થવો જોઇએ તેથી વિરૂદ્ધ થાય તો જરૂર હાની પહોંચે છે. બાકી તેના ગુણો જોતાં કોઈપણ ધર્મના વિચારવાળા તેને વાપરવાનું પસંદ કરે તેવી ઉત્તમ ચીજ છે.

સામાન્યરીતે લસણનીકળીઓ સાફ કરી તેને જરા ગરમ કરેલા તેલમાં તળી લઇ ઠંડુ થતાં તે પર સીંધાલુણનો ભુકો છાંટી વાપરવી જોઇએ એ સિવાય તેને દાળ, શાક કે ચટણીરૂપે પણ વાપરી શકાય છે. વર્ષાઋતુમાં પેટનીબિમારી થાય, વાયુનો ઉપદ્રવ થાય ત્યારે અને શિયાળામાં તથા સિંધ જેવા વાયુપ્રધાન દેશમાં લસણ વાપરવું લાભદાયક જણાય છે.

લસણની ઉત્પતિ માટે આયુર્વેદની પ્રાચિન સંહિતાઓમાં અદ્દભુત રંગીક કથા વાંચવાની મળે છે પણ આજના માણસો તો તેને કદાચ સત્યવાત ન માને પણ તે અદ્ભુત ચીજ છે એમનો તેઓપણ જણાવે છે. લસણની અંદર રહેલ ઉત્તમ તત્વરૂપ તેલ આજકાલ ક્ષયના દરદીઓના માટે તે ઉત્તમ ગણાય છે ને તેના ઇન્જેકશન અપાય છે ને તે અદ્ભુત કેધું અસે છે

કોકમ (વૃક્ષામ્લ).

કોકમનાં મોટાં ઝાડ થાય છે તેનાં પાન લાંબા અને ચીકાશ દાર થાય છે, શિયાળામાં તેમાં ફુલ આવે છે અને શીયાળાથી તે વરસાદની મોસમ લગી તેમાં ફળો જોવામાં આવે છે. એનાં કાચાં ફળો લીલા રંગનાં અને પાકવા પછી લાલ થાય છે. દેખાવમાં તે નારંગી જેવાં હોય છે, અને તે ખાટાં હોય છે.

ગુજરાત અને મહારાષ્ટ્રમાં કોકમનો ઉપયોગ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે અને તે પથ્ય ખટાઇ તરીકે વપરાય છે. દાળ, કઢી અને બીજી જગાએ ખટાઇની જરૂર હોય ત્યાં આ કોકમ છુટથી વપરાય છે, અને આમલી તથા કાચી કેરીની ખટાઇ કરતાં ગુણમાં વધુ નિર્દોષ તથા સરસ છે.

કોકમની પેદાશ કોકણ પ્રદેશમાં વધુ થાય છે અને ત્યાંથી તેના મોટા બોરા ભરાઇને આવે છે બજારમાં તે બે જાતનાં મળે છે એક છાલનારૂપમાં અને બીજા ફળોના કટકાના રૂપમાં, આ બીજી જાત વાપરવામાં વધુ સરસ છે ને તેથી તે ભાવમાં સહેજ મોંઘી હોય છે, બજારમાં મળતી જાતમાં આ જાત વાપરવા યોગ્ય છે.

ગુણ: રુચીવધારનાર, ખાટા, પાચનકરનાર, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ પિત્તકર, [illegible] અને રૂક્ષ છે. તેનો ઉપયોગ આમવાત, આમાતિસાર, સંગ્રહણી, અર્શ, શૂળ, ગુલ્મ, [illegible], કૃમિ, વાતોદર વગેરેમાં થાય છે. આ ગુણ કોકમના ફળોની અંદર છે. બીજનું કોકમમાં બીજને પીસીને તેમાંથી તેલ કાઢવામાં આવે છે એ તેલ મીણ જેવા ગોળાના રૂપમાં [illegible] મળે છે તેને ચામડી ફાટીને ચીરા પડે છે ત્યાં લગાડે છે અને તેથી તે આરામ થઈ જાય છે.

દવાના કામમાં આ કોકમનો ઘણી જગાએ ઉપયોગ કરવામાં [illegible] પુસ્તકમાં [illegible] નામ નિઘંટીક [illegible]

અને ત્યાં આ સુકાંફળ વાપરવાથી સારો લાભ થાય છે. શાક, દાળ વગેરેમાં આ ચીજ રોજની વપરાસની છે ને તે વાપરવી ઘણીજ સારી છે.

તજ-દાલચીની.

ઉત્પતિ તથા વર્ણન:-તજનાં ઝાડ મલબાર કાંઠે તથા શીલોનમાં ઘણાં થાય છે. ત્યાં તેનાં મોટાં જંગલો છે. ચીનથી પણ તે આવે છે. તેનાં ઝાડ ત્રણ વર્ષનાં થાય એટલે તેની છાલ કાઢી સુકવવામાં આવે છે. અને તેની ઝુડીઓ બાંધી બજારમાં વેંચવા મોકલે છે. તેને તજ કહે છે. તેનાં ફળ, છાલ અને મૂળમાંથી તેલ કાઢવામાં આવે છે. તેને તજનુંતેલ કહે છે. તે માથાનાદુઃખાવા માટે દરેક ઠેકાણે વપરાતી જાણીતી વસ્તુ છે. એનું તેલ કાઢવા માટે ખાસ યંત્રો આવે છે તેની મદદથી તેલ ઘણું નીકળે છે. તે તેલ ઘણેભાગે ચીનમાંથી અહિં આવે છે, તેજ વેંચાય છે તજમાં સ્વાદ તથા વાસ સારી હોવાથી ઘણે ઠેકાણે વપરાય છે. મુખ્યત્વે કરી મસાલામાં તે બહુજ વપરાય છે. "ગરમ મસાલા"ની તે મુખ્ય ચીજ છે. તજમાં બે જાત આવે છે. એક પાતળી તથા બીજી જાડી, પાતળી ગુણમાં શ્રેષ્ટ હોય છે. જ્યારે જાડીમાં જરા ઓછો ગુણ હોય છે. બજારમાં મળતી તેની ઝુડીઓમાં બસે જાત સાથે બાંધેલી હોય છે. ઉપયોગ માટે પાતળી ખરીદવી એ સારી છે.

તજનો દવા તરીકે ઉપયોગ :-ગુણ:-તીખો, પિત્તલ, મીઠો, કંઠશુદ્ધિકારક, લઘુ, રૂક્ષ, કડવો, વસ્તિશોધક તથા ઉષ્ણ છે અને કફ, હેડકી, વાયુ, ઉધરસ, ખરજ, આમ, વિષ, ગુહ્યરોગ, અર્શ તથા કૃમિનો નાશ કરે છે.

(૧) વાયુ પિત્તથી ઉલટી થતી હોય તો તજનો ઉકાળો કરી પીવો. (૨) શરદીથી માથુંદુઃખતું હોય તો તજનોઅર્ક કે તજનુંતેલ ચોપડવું. (૩) દાંતનું શૂળ હોય તો, તજનાઅર્કનું પુમડું

ભરીને દાંતની પોલમાં રાખવાથી આરામ થાય. (૪
આમાતિસાર માટેઃ—તજ દોઢ માસો, બીલાંનોગર્ભ ૩ મા
૧॥ માસો એનું ચૂર્ણ દહીંમાં નાખી આપવાથી જલ્દી
છે. (૫) દવામાં સારો સ્વાદ લાવવા માટે એનું
વૉટર" બનાવી ડૉક્ટરો વાપરે છે તેથી વા છૂટે છે,
અજીર્ણ મટે છે. (૬) દંતમંજનને સુગંધીયુક્ત
બનાવવા તેમાં તજ ખાસ વાપરવામાં આવે છે. (૭)
ભુક્કો નાખવાથી તે સ્વાદિષ્ટ થાય છે. (૮) મશાલાને
નાખવાથી રસોઈ રૂચીકારક થાય છે, અને પાચનં જ
(૯) મુખવાસ તરીકે બનતી દવાઓમાં ત મુખ્ય
તેનાથી ગળાનો કફ છુટો થાય છે આરબલોકો તેને ર
કે એલચી સાથે સ્વભાવ એકલો પણ વાપરે છે.

ખીયામાં ભેળવીને વેચે છે. કારણ કે નરએલચી સસ્તી મળે છે. નરએલચી દવામાં પણ વપરાય છે. પણ તે ખાવાના વપરાશમાં આવતી નથી. ઝીણી એલચીનો લોકો દવામાં, વઘારવામાં, પાકમાં વગેરે અનેક રીતે ઉપયોગ કરે છે. અંગ્રેજી વૈદ્યો તેમાંથી "ટીંચર કાર્ડામમ" નામની દવા બનાવી વાપરે છે, દવામાં ગુણ, રંગ તથા સ્વાદ લાવવા માટે અંગ્રેજી દવાવાળાઓ તેનો ઉપયોગ કરે છે.

ઝીણીએલચીના ગુણ :–કડવી, શીતળ, રસકાળે તીખ્ખી, લઘુ, સુગંધી, પિત્તકર, મુખ અને મસ્તકનું શોધન કરનાર, ગર્ભપાનકારક, રૂક્ષ અને વાયુ દમ કફ, પિત્ત, ઉધરસ, હૃદયરોગ તૃષા, મુખ, બસ્તિ અને મસ્તક એ ઠેકાણાંનાં શૂળનો તથા ઉલટીનો નાશ કરેછે.

દવા તરીકે એલચીનો ઉપયોગ :–(૧) નેપાળાના વિષઉપર એલચીને વાટીને દહિંમાં પાવી. (૨) વીંછીના વિષ ઉપર એલચીને ચાવીને જોરથી કાનમાં ફુંકવી. (૩) આંખોની ગરમી માટે એલચીદાણા તથા સાકર અને વરીઆળી એ ત્રણે સરખે ભાગે લઈ દરરોજ સવારનાં તેમાંથી તેનું કરેલું ચૂર્ણ તોલો ૦૧ લેવું. ઉપર દૂધ લેવાથી ઠીક થશે. (૪) રક્તપ્રદર દરસ, રક્તમેહ વગેરે માટે :–એલચીદાણા, કેસર, જાયફળ, વંસલોચન, નાગકેશર, શંખજીરૂં એ ૭ ઔષધોનું સમભાગે ચૂર્ણ કરી લેવું. તેમાંથી ચારવાલ ચૂર્ણ લઈ થોડા સાકરના બુકામાં મેળવી મધ અને ઘી સાથે (મધ અને ઘી ઓછાં વધુ લેવાં, સમભાગે લેવાથી વિષ ગણાય છે) મેળવી ચાટી ઉપર દૂધ પીવું. એ પ્રમાણે સવારસાંજ ચૌદ દિવસ કરવાથી રક્તસ્રાવ મટે છે. (૫) ધાતુપુષ્ટિને માટે :–એલચી, જાવંત્રી બદામબીજ, માખણ અને સાકર મંદે સાથે મેળવી દરરોજ ચાટવાથી વીર્યવૃદ્ધિ થાય છે. (૬) ઉલટી માટે :–એલચીના ફોતરાં બાળી ભસ્મ કરી તેની વાલ [illegible] માત્રા મધ સાથે આપવાથી ઉલટી મટી જાય છે.

ભરીને દાંતની પોલમાં રાખવાથી આરામ થાય. (૪) શૂળયુક્ત-આમાતિસાર માટેઃ—તજ દોઢ માસો, બીલાંતોગર્ભ ૩ માસા અને ગોળ ૧ાા માસો એનું ચૂર્ણ દહીંમાં નાખી આપવાથી જલ્દી આરામ થાય છે. (૫) દવામાં સારો સ્વાદ લાવવા માટે એનું "સીનેમન-વોટર" બનાવી ડૉક્ટરો વાપરે છે તેથી વા છૂટે છે, ભૂખ લાગે છે, અજીર્ણ મટે છે. (૬) દંતમંજનને સુગંધીયુક્ત તથા ગુણકારી બનાવવા તેમાં તજ ખાસ વાપરવામાં આવે છે. (૭) ચટણીમાં તેનો ભુક્કો નાખવાથી તે સ્વાદિષ્ટ થાય છે. (૮) મશાલામાં કે વઘારમાં નાખવાથી રસોઈ રૂચીકારક થાય છે, અને પાચન જલ્દી થાય છે. (૯) મુખવાસ તરીકે બનતી દવાઓમાં તે મુખ્ય ભાગે હોય છે. તેનાથી ગળાનો કફ છુટો થાય છે. ગ્રામ્યલોકો તેને મુખવાસમાં લવીંગ કે એલચી સાથે અથવા એકલો પણ વાપરે છે.

એલચી—ઇલાયચી.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :—હિંદુસ્થાનમાં તથા તેની આસપાસના પ્રદેશમાં જ્યાં વધારે ગરમી પડે છે ત્યાં એલચી પાકે છે. તેનાં છોડ ઠંડા પ્રદેશમાં થતા નથી. મલબાર, કોચીન, મેંગલોર, મૈસુર અને કર્ણાટક પ્રદેશમાં તે થાય છે. એના છોડ હળદરનાં છોડ જેવાં થાય છે. એલચીનાં છોડ મલબારપ્રાંતમાં આપોઆપ ઉગે છે. એલચી એ [illegible] માફક જમીનમાં મુળીઆને લાગેલી હોય છે. મલબારમાંથી [illegible] મોટી એલચી [illegible] અને બીજા દેશાવરોમાં [illegible] જાય છે. એલચી ખાવાના પદાર્થોમાં વપરાય છે. [illegible] છે. મુખવાસ તરીકે પણ [illegible] વાપરે છે [illegible] ચાલુ ઝીણી [illegible] જલદી એલચી આવે છે તે [illegible] (એલચી) [illegible] એલચીનાં

બીયામાં ભેળવીને વેચે છે. કારણ કે નરએલચી સસ્તી મળે છે. નરએલચી દવામાં પણ વપરાય છે. પણ તે ખાવાના વપરાશમાં આવતી નથી. ઝીણી એલચીનો લોકો દવામાં, વઘારવામાં, પાકમાં વગેરે અનેક રીતે ઉપયોગ કરે છે. અંગ્રેજી વૈદ્યો તેમાંથી "ટીંચર કાર્ડામમ" નામની દવા બનાવી વાપરે છે, દવામાં ગુણ, રંગ તથા સ્વાદ લાવવા માટે અંગ્રેજી દવાવાળાઓ તેનો ઉપયોગ કરે છે.

ઝીણીએલચીના ગુણ :—કડવી. શીતળ, રસકાળે તીખ્ખી, લઘુ, સુગંધી, પિત્તકર, મુખ અને મસ્તકનું શોધન કરનાર, ગર્ભપાનકારક, રૂક્ષ અને વાયુ દમ કફ, પિત્ત. ઉધરસ, હૃદયરોગ તૃષા, મુખ, બસ્તિ અને મસ્તક એ ઠેકાણાંનાં શૂળનો તથા ઉલટીનો નાશ કરેછે.

દવા તરીકે એલચીનો ઉપયોગ :—(૧) નેપાળાના વિષઉપર એલચીને વાટીને દહિંમાં પાવી. (૨) વીંછીના વિષ ઉપર એલચીને ચાવીને જોરથી કાનમાં ફુંકવી. (૩) આંખોની ગરમી માટે એલચીદાણા તથા સાકર અને વરીઆળી એ ત્રણે સરખે ભાગે લઈ દરરોજ સવારનાં તેમાંથી તેનું કરેલું ચૂર્ણ તોલો ૦૧ લેવું. ઉપર દૂધ લેવાથી ઠીક થશે. (૪) રક્તપ્રદર હરસ, રક્તમેદ વગેરે માટે :—એલચીદાણા, કમર, જાયફળ, વંસલોચન, નાગકેશર, કંખજરૂં એ ૭ ઔષધોનું સમભાગે ચૂર્ણ કરી લેવું. તેમાંથી ચારવાલ ચૂર્ણ લઈ થોડા સાકરના ભુકામાં મેળવી મધ અને ઘી સાથે (મધ અને ઘી ઓછાં વધુ લેવાં, સમભાગે લેવાથી વિષ ગણાય છે) મેળવી ચાટી ઉપર દૂધ પીવું. એ પ્રમાણે સવારસાંજ ચૌદ દિવસ કરવાથી રક્તસ્રાવ મટે છે. (૫) ધાતુપુષ્ટિને માટે :—એલચી, જાવંત્રી બદામમીંજ, માખણ અને સાકર સર્વે મધે મેળવી દરરોજ ચાટવાથી વીર્યવૃદ્ધિ થાય છે. (૬) ઉલટી માટે :—એલચીના ફોતરા બાળી રાખ કરી તેની ચાટ લેવી. મારા પછી મધે અ.પર થી ઉલટી મટી જાય છે.

(૭) કેળાં ખાવાથી થએલું અજીર્ણ મટાડવા ચારથી છ એલચી ખાવી,ઉપર થેાડુંક પાણી પીવું. તરતજ આરામ થઇ પેટ હલકું થઇ જશે.

વિશેષ વર્ણન :—એલચીમાં અનેકજાતેા આવે છે. તેમાંથી કાગદી એલચી બહુજ સારી જણાય છે. તેનેા ભાવ બજારમાં વધારે હેાય છે. અને તે સ્વાદમાં મીઠી લાગે છે. જ્યારે બીજી એલચી ખાતાં કડવી લાગે છે. અને ગુણમાં પણ તેના કરતાં ઉતરતી હેાય છે. ચીનમાંથી એલચીનુંતેલ આવે છે તેને લેાકેા કાયકુટીનું તેલ કહે છે. પણ તેનું નામ કેજપુટીનું તેલ છે. તેનેા ઉપયેાગ શરદી માથાનેાદુઃખાવેા, વાયુ, શુળ વગેરેમાં થાય છે. તે ખાવાના કામમાં વપરાતું નથી, માત્ર લગાડવામાંજ વપરાય છે એ સિવાય લેાકેા હલકી એલચી ધેાઈ એનેા સારી એલચી જેવેા રંગ બનાવી બેળસેળ કરી વેચે છે માટે તેનાથી સંભાળતા રહેવું એલચીને ગરમ મશાલામાં તથા વઘારમાં નાંખી હેાય તેા તે સ્વાદ ઘણીજ સુંદર થાય છે. સાધારણ રીતે લેાકેા તેને પાનમાં નાંખી ખાય છે. અથવા તેા સેાપારી સાથે ખાય છે. પણ તે વધુ ખાવાથી મેાઢું વાસ મારે છે માટે તેનેા અતિશય ઉપયેાગ એવી રીતે ખાવામાં ન કરવેા જોઇએ.

લવીંગ—લેાંગ.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :—લવીંગની પેદાશ મલાયા બેટ [illegible] [illegible] બહુજ થાય છે હિંદુસ્થાનમા પણ તે મલબારતરફ થાય છે [illegible] [illegible] અમેરીકાથી અહિંને આવે છે [illegible] [illegible] હેાય છે [illegible] દબાવતાં તેલ [illegible] [illegible] લવીંગનેા ઉપયેાગ અનેક દર્દોમાં થાય [illegible] [illegible] અને મશાલામાં થાય છે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

માથાનેાદુઃખાવેા, શરદી વગેરેમાં તેએા તેને છુટથી વાપરે છે. અને તેનેા ફાયદેા પણ સારેા જણાય છે.

લવીંગના ગુણેા :–કડવું, રૂચિકર, તિક્ષ્ણ, ઉષ્ણ, પાકકાળે મધુર, અગ્નિદિપક, વૃષ્ય અને વિશદ છે. અને વાયુ, પિત્ત, કફ, ક્ષય, ઉધરસ, શૂળ, વાયુ, શ્વાસ, હેડકી, વાંતિ, પિનસ, રક્તદેાષ તથા આધ્માનવાયુનેા નાશ કરે છે.

ઉપયેાગ :–(૧) શરદી ઉપર :–લવીંગનેા કાઢેા કરી પાવેા. (૨) કફ અને ઉધરસ માટે :–લવીંગ શેકી મેાઢામાં રાખી ચુસવાં. તેથી ગમે તેવી ખાંસી મટી જાય છે. (૩) દાઢનેાદુઃખાવેા :–લવીંગનેાઅર્ક અથવા લવીંગનાતેલનું પુમડું દાઢમાં રાખવાથી શૂળ મટે છે. (૪) કેાલેરામાં લવીંગનેાકાઢેા સેાળગણા પાણીમાં ઉકાળી જ્યારે અષ્ટમાંશ રહે ત્યારે ઉતારી, ગાળીને પાવેા. તરતજ શૂળ, આફરેા મટી જઈ, શરીરમાં સ્ફુર્તિ લાવે છે. (૫) માથાનેાદુઃખાવેાઃ–લવીંગ પાણીસાથે વાટી જરા ગરમ કરી માથે ચેાપડવાં. (૬) લવીંગાદીવટી, ખાંસી માટે અકસીર ગેાળીએા છે.

બનાવટ :–લવીંગ ૧ ભાગ, બહેડાંનીછાલ ૧ ભાગ, મરી ૧ ભાગ, સફેદ, સારેા કાથેા ૩ ભાગ, તથા બાવળનીછાલનેા ઉકાળેા જોઇએ તેટલેા લઇ તેમાં નાંખી વાટીને ગેાળીએા બનાવવી. એ ગેાળી ચણા જેવડી કરવી. પછી તે સુકાયા બાદ બાટલીમાં ભરી મુકવી. કેાઇપણ જાતની ખાંસીવાળાને માટે તેમાંથી એક બે ગેાળી મ્હેાંમાં રાખી ચુસવી. તેથી ગમે તેવી ખાંસી થેાડીવારમાં શાન્ત થાય છે. કફ છુટેા પડે છે. અને દરદીને ઉંઘ લાવે છે, આરામ આપે છે. દેશી-વૈદ્યોમાં ખાંસી માટે આ ગેાળીએા બહુજ અકસીર ઉપાય મનાય છે.

એ સિવાય મસાલામાં લવીંગના ઉપયેાગ કરવાથી મસાલેા સુગંધિદાર ફાયદાકારક થાય છે. લવીંગ ક્ષયના દરદમાં તથા ક્ષયમાં પણ અકસીર મનાય છે. લવીંગ મુખરેાગમાં કે ગુદમાં અવશ્ય

ઉપયોગી છે. માટે હંમેશાં તે પાસે રાખવાંજ જોઇએ. કાચું લવીંગ ખાવામાં આવે તો મોઢું પાકી જાય છે. તે ઠેકાણે જો તેને શેકીને વાપરવામાં આવે તો તે અવગુણ નીકળી જાય છે. બજારમાં મળતા લવીંગમાં ડાંખળી બહુજ ભળેલી હોય છે. માટે તે લેતી વખતે તપાસ કરી ખરીદી કરવી. લવીંગ ચહામાં કે ધાતુપુષ્ટીની દવાઓમાં આપણે સાધરણ રીતે વાપરીએ છીએ એજ તેમાં રહેલા ગુણો બતાવે છે કે લવીંગ એક સારી દવા અને ઉપયોગી દવ્ય છે ને શિવાય તે આસવમા પણ વપરાય છે. બજારમાં હલકીજાતનાં લવંગ મળે છે તેમાંથી યંત્રની મદદ વડે તેલ કાઢી લીધેલું હોય છે એટલે તે વાપરવાથી કંઈ લાભ થતો નથી માટે દવાના કામમાં તો સારી શુદ્ધ અને ખરીવસ્તુ લેવી જોઇએ.

ફુદીનો.

ઉત્પતિ તથા વર્ણન:—ફુદીનાના નાના નાના છોડવા થાય છે ને એક તુલસીની જાત છે એમ કહીએ તો ચાલે, કારણકે તે તેને મળતું આવે છે. ફુદીનાનાંપાન તુલસીનાંપાનને મળતાં પણ કંઇક જાડાં તથા નાનાં હોય છે. આપણે તેનો ઉપયોગ ખાસ કરીને વધારે કરીએ છીએ. ચાહમાં પણ આદુ તથા ફુદીનો નાખી તાવવાળાને અપાય છે. જેથી પરસેવ. વળી તાવ ઉતરી જાય છે. ફુદીનો એ અજીર્ણનાશક તથા પાચક અને અમી ઉત્પન્ન કરનાર છે. લોકો ફુદીનાનોઅર્ક પણ કાઢે છે તેમા અંગ્રેજી રીત પ્રમાણે [illegible] નીકળે છે [illegible] દેશી રીતથી કડવા નલીકાયંત્રમાં પાણી નાખી તેનો અર્ક કાઢે છે અને તેને [illegible] અથવા પાણી સાથે અજીર્ણ તથા [illegible] ફુદીનાની [illegible] મીનટેઝ્મા [illegible] પ્રમાણમાં [illegible] ફુદીના [illegible] પિપરમેન્ટને મળતા હોવાથી બજારમાં [illegible] પિપરમેન્ટ [illegible] બદલે ફુદીનાનોઅર્ક આવે છે [illegible]

ગુણ : સ્વાદુ, ગુરૂ, રૂચીકર, હૃદય તથા સુખાવહ છે, મળમુત્રનો અટકાવ કરે છે. કફ, ઉધરસ, મદ, અગ્નિમાંદ્ય, કોલેરા, સંગ્રહણી, અતિસાર, જીર્ણજ્વર અને કૃમિનો નાશ કરે છે.

ઉપયોગ : (૧) રૂચીદાયક ચટણી:–ખારેક. મરી, ફુદીનો, સિંધાલુણ. હીંગ, કાળીદ્રાક્ષ, જીરૂં, એટલાં વસાણાં લઇ તેને વાટી, તેમાં લીંબુનોરસ જોઇએ તેટલો નાખી વાટી ચીનીના વાસણમાં રાખી મુકવી. તેનો ઉપયોગ મંદાગ્નિ, અરૂચી, વાયુ, મોળ, ઉલટી, અજીર્ણ. ઝાડો, એવી જાતના દરદીઓ માટે તથા હંમેશાં ખોરાક સાથે રૂચી લાવવા માટે કરવો. (૨) સ્વાદિષ્ટચહા:–ફુદીનો, આદુ, તુલસીનાંપાન, મરી, લવીંગ, એ સર્વને યોગ્ય પ્રમાણમાં થોડા થોડા લઈ ચાર કપ પાણીમાં ઉકાળ્યા પછી તેમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં સાકર તથા દૂધ મેળવીને ચહા બનાવવો. આ ચહા, બીમાર તથા સુસ્ત માણસો માટે ખાસ ઉપયોગી છે. તેથી તાવ ઉતરે છે. વાયુ મટે છે. ભૂખ લાગે છે. મ્હોંમાં સ્વાદ આવે છે. પરસેવો લાવી થાક મટાડે છે, બજારૂ ચહા કરતાં આવો ચહા વપરાય તો નુકસાન થતું નથી. (૩) પેટનોદુઃખાવો :–ફુદીનો તો. ૦॥, આદુનોરસ તો. ૦॥, સિંધાલુણ બે આનીભાર લઇ મેળવી, પીવાથી વાયુ તથા ચુંક, પેટનોદુઃખાવો, ઝાડો, અજીર્ણ વગેરે મટી આરામ થાય છે. (૪) તાવ–ફુદીનો તથા આદુ ગજે લઈ તેનો ઉકાળો કરી પીવો. (૫) વીંછીનાવિષ ઉપર ફુદીનાનોરસ અથવા પાન ખાવાં. (૬) પરગથ્થુ ફુદીનાનોઅર્ક કાઢવાની રીત :–ફુદીનોલીલો તો. ૧૦ સારી તેને અઢાર પાણીમાં, તપેલીમાં નાખી રાત્રે પલાળી મુકવું. સવારે સાધારણ તાપથી ખુરકું નપેલુ મુકી ઉકાળવું અંગાસર જ્યારે ૧૦ તોલા પાણી રહે ત્યારે ઉતારી ઠંડુ થયે કપડાથી ગળી લેવું આ અર્ક હમેશ દશ–પંદર દહાડા સુધી રહી શકે છે. ત્યારબાદ બગડી જાય છે. માટે તાજેતર બનાવી રાખવા. ઉપયોગ:–પેટનાદરદી મ

વાપરવો. પ્રમાણઃ ૧ તોલો. (૭) પાચનચૂર્ણઃ-ફુદીનો તો ૧૦ વરીઆળી તો. ૫, શુંઠ તો. ૫, સંચળ તો. ૫, દિમેજ તો. ૫, મરી તો. ૫, સોનામુખી તો. ૫, જેઠીમધ તો. ૫, એ સર્વ ચીજો લઈ સાફ કરી સુકાવી, કપડાથી ચાળી લેવી. માત્રાઃ-ચાર આનીભાર. અનુપાન પાણી દરરોજ રાત્રે તથા સવારે ઠંડાપાણી સાથે લેવાથી ભૂખ સારી લાગે છે. કબજીઆત મટે છે. અને વાયુ તથા મંદાગ્નિ મટી ખોરાક સારી રીતે પચે છે. હમેશાં ઘરમાં રાખવા લાયક ફાકી છે.

આમલી-ઇમલી

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણનઃ-આમલીનાંઝાડ બહુજ મોટાં હોય છે. તેની છાંયા બહુજ રળીઆમણી હોય છે. તેની પેદાશ એશીયા, અમેરિકા તથા આફ્રિકા આદિ દેશોમાં પુષ્કળ થાય છે. હિંદુસ્થાનનાં ઘણાંએ ભાગોમાં થાય છે તેનું લાકડું બહુજ મજબુત હોય છે. તેના ફૂલની લોકો ચટણી બનાવે છે તે ઘણીજ સ્વાદિષ્ટ હોય છે. આમલીના ઝાડને આઠમે વર્ષે ફળ આવે છે, એ ફળને લોકો કાતરા કહે છે, એની અંદરના બીયાને કચુકા કહે છે. તે ખાવામાં બહુજ સ્વાદિષ્ટ હોવાથી માણસો તેને સોપારીને બદલે શેકીને ખાય છે. આમલી ઘર વપરાશની જરૂરીની વસ્તુ છે. તે સિવાય તેનો ઉપયોગ રંગમાં બહુજ થાય છે. વળી તેને દવામાં પણ કોઈ કોઈ જગ્યાએ વાપરવામાં આવે છે. વિલાયતી દવાઓમાં ટાટરીકએસીડ એ આમલીનું [illegible] છે. તે ખટાશવાળુ તથા ઠંડું છે. [illegible] આમલીના કાતરા પાકવાની મોસમ [illegible] બહુજ પકીને સાફ થઈ જાય [illegible] અંકુરવાળો તેને [illegible] અને કચુકા કેરા [illegible] આવતમાં [illegible]

આવે છે. કેટલીક બજારેામાં આમલી, છાલ સાથે પણ વહેંચાતી મળે છે. આમલી એ એવી ચીજ છે કે એક વર્ષ ઉપરાંત સારી હાલતમાં રહી શકતી નથી. મારેજ લેાકેા તેના કચીયા જુદા કરી મધ અને મીઠું લગાડી રાખી મુકે છે અને તે રહી પણ શકે છે. વાપરવામાં નવી આમલી વધારે તેજ રહે છે. પણ જુની આમલી વાપરવામાં પથ્યકારક છે, માટે તે વાપરવી. આમલીનેા ઉપયેાગ સૌથી વધારે ગરમ મુલકોમાં થાય છે. કારણ તેથી ઠંડક વળે છે. મદ્રાસ, કર્ણાટક, મારવાડ એ પ્રદેશના લેાકેા તેનેા બહુજ ઉપયેાગ કરે છે. અને તેથી તેમને ખેારાક પચે છે. ભૂખ લાગે છે, તૃપા છીપે છે, શાકમાં બહુજ ઓછી વપરાય છે પણ તેમાંથી બનના પદાર્થો જેમકે, સાકર સાથે અથવા તેા ખજુર કે ગેાળ સાથે ગરમીના દહાડામાં તેનું પીણું બનાવે છે, તે શાક તરીકે રેાટલી સાથે ખવાય છે. તથા બીજી રીતે ઓસામણ દાળનું હેાય તેમાં આમલી નાખી 'કઢ' અથવા 'આમટી' બનાવે છે. કઢ બનાવવાનેા રિવાજ મારવાડી લેાકેામાં છે. જ્યારે આમટી બનાવવાનેા ચાલ મરાઠી લેાકેામાં બહુજ વધારે છે, સર્વ લેાકેા તેમાં પુષ્કળ મરચાં અને મસાલેા નાંખી બહુજ લહેઝતદાર બનાવે છે. પણ તે વધારે પ્રમાણમાં ખાવી ફાયદાકારક નથી. મદ્રાસના લેાકેા આમલીનું પાણી ભાત સાથે ખાય છે. એવી રીતે ગુજરાતના લેાકેા પણ આમલી વધારે વાપરે છે. તેમનેા રિવાજ દાળમાં કે શાકમાં નાખવાનેા હેાય એમ લાગે છે. તેથી દાળ કે શાક જરા મધુર ને ખાટું થાય છે. પણ લેાકેા કહે છે કે વધુ આમલીનુ સેવન કરનારા શરીરે કમતાકાત હેાયછે, અને જેનેા નમુનેા કેટલાક પ્રાંતેામાં જેાવાના આવે છે. આમલીનું લાકડું, મજબુત હેાવાથી તેના દાંડા કે સારી ચીજો બનાવે છે. વળી કેરી પીલવાના સંચા આમલીના બહુજ ટકાઉદાર અને સારા બને છે, તેમ મટે તેા ખાસ આમલીનુ લાકડુજ પસંદ થાય છે

ગુણ : પાકેલીઆમલીનોગળ:–ખાટો, મધુર, રૂચીકર, લે કરવાથી સોજા અને પક્તિશૂળનો નાશ કરનાર છે. જુની આમલી: વાત, પિત્ત તથા કફ એ ત્રણેને ઉપજ્ઞ કરનારી છે. નવી આમલી: વાત, પિત્ત કરનારી છે. તે એક વર્ષની હોય તો વાત, પિત્ત નાશ થાય છે.

ઉપયોગ : (૧) આમલીના કચુકા જરા ઘસી વીંછીના ડંખ ઉપર લગાડવાથી ઝેર ઉતરી જાય છે. (૨) કોલેરા માટે શુદ્ધ બીજામાં ૮ ભાગ, આમલીનોગળ ૯ ભાગ, એને કુંવળીનારસમાં વાટી તેમાંથી દર કલાકે કલાકે ચમચી રસ આપવાથી જડમૂળમાંથી કોલેરા મટી જાય છે. ઝાડા અને ઉલટી તુરતજ શાન્ત થાય છે. કોલેરા માટે રામબાણ ઉપાય છે. (૩) ગરમી શાન્ત કરવા માટે ૪ ભાગ તથા આમલી ૧ ભાગ લઈ, પાણી ભાગ ૪ માં પલાળી પીવાથી અથવા રોટલી સાથે ખાવાથી તૃષા, દાહ તથા વાયુ શાન્ત થાય છે. (૪) ગરમીમાં લૂ લાગવાથી માણસ જ્યારે પટકાઈ પડે છે. ત્યારે આમલીને પાણીમા પલાળી તે પાણી પીવાથી લૂ લાગવાથી, મરણ થનાંમાથી બચી જવાય છે. આ ઉપાય ગામડાના લોકોમાં બહુજ જાણીતો છે (૫) શુળ ઉપર આમલીનીછાલને બાળીને તેની ભસ્મ પાણીમાથે આપવી તેથી વાયુ, શૂળ વગેરે મટે છે. (૬) ગીનગાનોનામ થતા આમલીનાકચુકાનુ તથા દગાદરનુંચૂર્ણ [illegible] પ્રમાણમા [illegible] છે [illegible] પિત્ત અને [illegible] માટે [illegible] [illegible] પાણીમા પલાળી ચાર પહોર સુધી [illegible] [illegible] ઉકાળવુ, અને અર્ધુ બળી જાય ત્યારે તે [illegible] [illegible] અને તે [illegible]
[illegible]
[illegible] છે આ [illegible]
[illegible]

પ્રમાણુમાંજ ઉપયેાગ કરવેા. વધુ ઉપયેાગથી કેાઈ વખતે સાંધા ઝલાઈ જાય છે. અને તેટલાજ માટે કેટલીક વ્યાધિઓમાં આમલી મુદલ આપવામાંજ નથી આવતી આમલીનીખટાશ એ પથ્ય નથી ગણાતી, પણ લીંબુનીખટાશ એ પથ્યકારક ગણાય છે આ સિંધદેશમાં તેા દાડમનાબીજને ખટાશ તરીકે હમેશાં રસેાઇમાં વાપરે છે. કેમકે અહિં આમલી માફક આવતી નથી.

જાયફળ.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :—એશિયાખંડમાં પૂર્વદિશા તરફ મલાકા બેટ છે, તેમાં જાયફળ બહુજ થાય છે. અને ત્યાંથી હિંદુસ્થાનમાં આવે છે. હિંદુસ્થાનમાં કેટલેક ઠેકાણે બાગબગીચામાં આ ઝાડ થાય છે. પરંતુ તેમાં જાયફળ બહુ થતાં નથી. તેનાં ઝાડ ઘણાં સુંદર દેખાય છે. તેનાં ફળેા પાકીને તૈયાર થાય ત્યારે તે બહુ સુંદર હેાય છે તેના વચ્ચેના ભાગને જાયફળ કહે છે. જાયફળના ગાની ઉપર છાલ આવેલી છે. તે ઉપર જાવંત્રી થાય છે. જાવત્રી અને જાયફળ એ બન્ને એકજ ઝાડમાં થતી વસ્તુઓ છે. જાયફળની છાલ વપરાતી નથી પણ તેના અંદરનું ફળ કામમાં આવે છે. તથા જાવંત્રી પણ દવાના કામમાં આવે છે. આ ચીજો આપણા ઘરમાં સાધારણ રીતે જાણીતી છે.

ઉપયેાગ :—જાયફળનેા ઉપયેાગ પાક બનાવી સુગંધ લાવવામાં તથા બાસુંદી, ખીર, દૂધપાક, મીઠાઈ, વગેરેમાં થાય છે. નાનાબાળકેાને વાયુ તથા ઝાડા જેવું થયું હેાય ત્યારે જાવંત્રીને અંગારા પર શેકી તેની ભુકી આપવાનેા ચાલ દરેક ઘરમાં હેાય છે. એ ઘરગથ્થુ દવા તરીકે લેાકેામાં વપરાય છે. તે ઉપરાંત તે વૈદ્યોની દવાઓમાં પણ બધે ઠેકાણે વપરાય છે જાયફળ જાવત્રી બન્ને શક્તિવર્ધક છે. ખાંસીને તથા શરદીને મટાડનારી દવાઓમાં ઘણે ઠેકાણે વપરાય છે.

દવાનો ઉપયોગ :—માથું દુઃખતું હેાય તેા જાયફળ ઘસીને લેપ કરવા ઉંઘ લાવવા માટે જાયફળ દૂધમાં ઘસીને દૂધ આપે

સુતી વખતે પીવું. કોલેરા માટે જાવંત્રીનો ભુક્કો બે આની [illegible] દૂધમાં વાટીને પીવો. ખીલ માટે જાયફળ ઘસીને લગાડવું. [illegible] માટે જાવંત્રીનું ચૂર્ણ વાલ ૨ થી ૪ સુધી લઇ છાસ સાથે [illegible] દિવસ સુધી લેવું. ગમે તેવો ઝાડો, મરડો મટે છે.

અકસીર ગોળીઓ :—જાયફળ, જાવંત્રી, તજ, [illegible] કેશર, અક્કલકરો, અફીણ એ સાત ચીજો સરખે ભાગે લઇ [illegible] મધમાં બારીક મગ જેવડી ગોળી કરવી. તેમાંથી ગોળી ચ.ર [illegible] લઇ દૂધ સાથે આપવી, નાનાં બાળકોને જરૂર પડે ત્યારે [illegible] ૧ ગોળી આપવી. (ગોળી ગંભાળીને આપવી કારણ કે તેમાં અફીણ છે માટે પ્રમાણથી વધુ ન આપવી જોઇએ. તેનાથી ઝાડો, [illegible] ખાંસી, વાયુ, કફ, નબળાઇ, ઉંઘ ન આવવી, કોલેરા વગેરે મટે છે. આ દવા હમેશાં મુસાફરીમાં સાથે રાખવા લાયક છે. તેથી [illegible] ખમ તથા માથાનોદુઃખાવો પણ મટે છે એ સિવાય જાયફળ [illegible] જાવંત્રીનો દવામાં ઘણે ઠેકાણે વપરાશ થાય છે. પણ તે ઘરગથ્થુ [illegible] થઇ શકે તેવુ ન હોવાથી જણાવ્યું નથી.

કેશર

[illegible] તથા [illegible]—કેશરનાછોડ કાશ્મીર તરફ તથા યુરોપ [illegible] છે. તેના છોડ [illegible] થાય છે. તેનુ વાવેતર થાય છે. [illegible] માન છોડ [illegible] ફુલ આવે છે. તેને [illegible] [illegible] કેશર છે. [illegible] [illegible] કેશરમાં [illegible] [illegible] કેશર [illegible] [illegible] છે [illegible] [illegible]

બનાવે છે. તેની અસલની વાસ બદલાવી રંગ લાવવા માટે કેશરનું પાણી બનાવી તેના પુરો આપી અસલી જેવુંજ બનાવી લેવાય છે. માટે ખરીદ કરતાં સંભાળીને લેવું બાકી અહિંતો બજારમાં મોટે ભાગે જે માલ આવે છે તે તો વિદેશીજ આવે છે. સ્વદેશી ખાસ કરીને કાશ્મીર તરફથી મંગાવવામાં આવે તોજ મળે છે. કેશરનો ઉપયોગ આપણા ઘરોમાં ઘણી જગ્યાએ કરવામાં આવે છે. તે એક કિંમતી ચીજ હોવા ઉપરાંત, ખોરાકની અનેક વસ્તુઓમાં નાંખી વાપરવાનો ચાલ છે.

ઉપયોગ: કેશરનો ઉપયોગ મિઠાઈમાં રંગ તથા સુગંધ લાવવા માટે તેમજ પાક બનાવતી વખતે પણ તેનો ઉપયોગ રંગ માટે તથા પાચક અને શક્તિવર્ધક ગુણને લીધે બહુજ થાય છે. બજારમાં મિઠાઇ બનાવનારાઓ કેશરનો રંગ નહિ વાપરતાં કેશરીઓ મીઠો રંગ વાપરે છે. આવીરીતે મોંઘી ચીજને બદલે સસ્તી ચીજને મળવાથી ગુણનો લાભ લેવાતાં રહી જવાય છે. અને માત્ર રંગજ આપનાર કેશર વપરાતું તે હવે નથી વપરાતું. બુંદીનાલાડુ, જલેબી, મોહનથાળ, દૂધપાક, બદામીહલવો, કોપરાપાક તથા શરબત વગેરે ખાવાની અનેક ચીજોમાં કેશર વપરાય તો તેનો ગુણ તથા સ્વાદ સારો થાય છે. ગૃહસ્થોના ઘરોમાં કેશર સાધારણ વસ્તુ તરીકે છૂટથી વપરાય છે. ગરીબ માણસો તેને કદી બિમારીના પ્રસંગેજ વાપરે છે. કેમકે મોંઘી વસ્તુ છે.

ગુણ: સુગંધી, તીખું, કડવું, રૂચીકર, ઉષ્ણ, આનંદકાર, કાન્તીકર, તથા સ્નિગ્ધ છે. કફરોગ, વાયુ, કફ, મસ્તકશુળ, વિ[illegible] ઉલટી, કૃમિ, હેડકી તથા ત્રિદોષનો નાશ કરે છે. શરીરમાં ચેત[illegible] તથા શક્તિ લાવવા માટે કેશરને દૂધ સાથે ગરમ કરી તેમાં થોડ[illegible] પીસ્તા તથા એલચી અને બદામનો ભુકો નાખી સવારે પીવું. જ્યે[illegible] ભાગ્યેજ ભૂખ લાગે ત્યારે લેવું. જ. ટ. બ્રાહ્મણવાળા કેશર.—કેશ[illegible]

વાટીને માખણમાં મેળવીને ખાવાથી લોહી પડતું અટકે છે. (૬) તલવાળી કોઇપણ વસ્તુ ખાઇ ઉપર પાણી પીવું નહિ. કેમકે તેથી કફ ઉત્પન્ન થાય છે. (૭) જખમ ઉપર તલનુંતેલ તથા તેનો મલમ બનાવી લગાડવાથી આરામ થાય છે. અને રૂઝાઈ જાય છે.

વિશેષ વર્ણન:–આપણે ખોરાકમાં મુખ્યત્વે ઘીનો ઉપયોગ વધુ કરીએ છીએ. ખાવાના કામમાં તેલનો ઉપયોગ બહુ ઓછો થાય છે. પણ ઘણાએ ગરીબો, તેલનો ખાવા માટે ઉપયોગ કરે છે. તથા કેટલાક સ્વાદને માટે પણ ઉપયોગ કરે છે. ખરૂં જોતાં તેલનો ઉપયોગ શરીરપર લગાડવામાં તથા બાળવામાં થવો જોઇએ. શ્રીમંત લોકો કે ગરીબો ઘણા પ્રદેશમાં તેલનો ઉપયોગ ખાવામાં મુદ્દલ કરતા નથી. પણ અથાણાં તથા શાકમાં તેલ વાપરે છે. તેનું વધારે સેવન થવાથી સાંધાઓ શીથીલ કરી ધાતુઓના જોરને નરમ પાડે છે, તથા રક્તપિત્ત નામના રોગને ઉત્પન્ન કરે છે. તે સિવાય તેમાં ખાસ બીજો કોઇ અવગુણ નથી.

અહિંના લોકોમાં તલનુંતેલ, ચાલુ ખોરાકની ચીજ ગણાય છે. જ્યારે દક્ષિણમા તેને બદલે કરડીનું તેલ વપરાય છે, ત્યાં તેને મીઠુંતેલ કહે છે. બાળવા માટે મીઠુંતેલ ઘણુંજ ઉપયોગી, શાન્ત, તેજસ્વી, સુવાસપૂર્ણ, તથા કડું છે. તેની રોશનીથી આંખને નુકશાન થતું નથી. વળી શરીરે લગાડવામાં તેલનો ગુણ અત્યધિક ગણાય છે તે માટે એમ કહેવાય છે કે એક શેર તેલ લગાડવું અને ૧૦ શેર તેલ ખાવું એ એનો ગુણ સરખો થાય છે પંજાબ કે સિંધમાં લોકો કદીપણ તેલનો ખાવામાં ઉપયોગ કરતા નથી પણ તેઓ સર્વકામમાં ઘી વાપરે છે માત્ર તેલ શરીરે [illegible] કરે છે.

સરસવનું તેલ-કડવુંતેલ.

[illegible] છે અને તેમા સરસવનો [illegible]

જે ચીજો છે. સરસવનાં લીલાં કાચાંપાન લાવી તેનું શાક કરવામાં આવે છે અને તે કફને મટાડનાર તથા ઉષ્ણ છે. સરસવમાં પીળાસરસવનુંતેલ સર્વોત્તમ ગણાય છે ને તે દવાના તથા ખાવાના કામમાં વપરાય છે. ગુણમાં તલનાતેલ કરતાં આ તેલ ગરમ ગણાય છે પણ તેમાં તળેલી અણાનાલોટની કેટલીક ચીજો વધુ સ્વાદિષ્ટ થતી હોવાથી કચ્છ-કાઠીયાવાડમાં તલને બદલે સરસવનાતેલનો પ્રચાર વધારે દેખાય છે. સરસવનુંતેલ શાકના વઘારમાં ઉત્તમ ગણાય છે. એ તેલનો મુખ્ય ઉપયોગ તો અથાણું બનાવવામાં થાય છે અને એમ કહેવામાં આવે છે કે તલનાતેલનું બનાવેલ અથાણું જલદી બગડે છે જ્યારે સરસવના-તેલમાં બનાવેલ અથાણું વર્ષોસુધી બગડતું નથી એ આ તેલની વિશેષતા હોવાથી ગોળકેરી જેવા અથાણામાં આ તેલ વપરાય છે અને તેથી અથાણું સરસ ને સ્વાદિષ્ટ બને છે.

સરસવનાતેલનો ગુણ:–દિપન, લેખન, સ્પર્શે, તીક્ષ્ણ, કડવું, તીખું ઉષ્ણ. પિત તથા રક્તદૂષક છે અને તે શ્વાસ, કફ, વાયુ, કૃમિ, કુષ્ટ, ખરજ, કર્ણશૂળ, અર્શ, મેદ અને દુષ્ટવ્રણને મટાડનાર છે. શ્વાસ માટે પથ્ય ગણાય છે.

મીઠોલીંબડો—કઢીનીંબ.

લીંબડાનાંઝાડ આપણા દેશમાં બહુજ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે; તેમાં ત્રણ જાતો છે, (૧) કડવોલીંબડો, (૨) મીઠોલીંબડો, (૩) બકાનલીંબડો. આજે આપણે માત્ર મીઠાલીંબડાનુંજ વર્ણન કરીશું.

મીઠાલીંબડાનાંઝાડ બાગ બગીચામાં ખાસ વાવીને ઉછેરવામાં આવે છે. તે ઝાડની જો પૂરતી સંભાળ રખાય તોજ તે વધે છે. તેનાં ઝાડો બહુ ઉંચા થતાં નથી. તેનાં પાન ટુંકાં, લીલાં ઘેરારંગના હોય કડવાલીંબડા કરતાં જુદાજ હોય છે. કરથી તેની સુગંધ, સુરુચિરાણી આવે છે.

ભાગ ૨, તથા અફીણ ભાગ ૧ લઈ પાણીનીસાથે વાટી ચોખાજેવડી ગોળી કરવી. એકથી બે ગોળી પાણીસાથે લેવાથી ઝાડા, મરડો, કોલેરા વગેરેમાં સારો ફાયદો બતાવે છે. શળેખમ :–ઘીમાં કેસર ઘસીને સુંઘવાથી આરામ થાય છે. નાનાં બાળકોની શરદી :–કેસરને દૂધમાં ઘસી હાથ, પગ તથા કપાળ પર લગાડવું. તથા થોડું પાઇ દેવું. એ સિવાય કેસરનો દવામાં ઘણે ઠેકાણે ઉપયોગ થાય છે. આ દવા દરેક માણસના ઘરમાં રહે છે. કારણકે તે એકાએક થની બિમારીમાં તરતજ શક્તિ લાવવા માટે બહુજ વપરાય છે. અને તેમાં તે સારો ફાયદો બતાવે છે.

તલનુંતેલ–તિલીકાતેલ–મીઠુંતેલ.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :–તલનાં છોડ સુમારે બે હાથ ઉંચા વધે છે. તેના રોપો વેંત દોઢવેંત ઉંચા વધે ત્યારે તેનાં પાંદડાંની ભાજી કરે છે. તલમાંથી તેલ કાઢે છે તે ઘણા કામમાં વપરાય છે. તેલ કાઢતા બાકીનો જે ભાગ રહે છે તેને ખોળ કહે છે. તે જનાવરોને ખવરાવવા માટે બહુજ ઉપયોગી થઈ પડે છે. તેથી ગાયને દૂધ વધારે આવે છે. બીજી એક તલની જાત થાય છે તેને જંગલી તલ કહે છે. તલમાં કાળી અને ધોળી એવી બે જાતો થાય છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ :–તલનુંતેલ ખાવાના તથા બહાર ચોપડવાના કામમાં આવે છે. તલને ગોળ સાથે મેળવી તેની તલસાંકળી નામની સુંદર મીઠાઈ બને છે. જે ખાવામાં અત્યંત સ્વાદિષ્ટ તથા રુચીકર થાય છે. ગુણમાં કામાનલ વધારે ચરીઆતા હોય છે પણ ઘણેભાગે મેંદી, કાથા અને સાથેજ દરેક ઠેકાણે મળે છે તલનુંતેલ શરીરે લગાડવાથી ચામડી નરમ તથા સ્વચ્છ બનાવે છે અને ... શરીરને દૃઢ બનાવે છે. વાયુને મટાડે છે, પ

આપે છે અને શરીરમાં તરત પ્રવેશ કરે છે. કાનનુંશૂળ, યોનીશૂળ, માથાનુંશૂળ વગેરેને મટાડે છે. કૃમિને મારે છે. શરીરના ભાંગેલા, તૂટેલા, ખડેલા, કચરાયેલા, મરડાયેલા, ઘવાયેલા, પછડાયેલા અને બળેલા ભાગોને તલનુંતેલ સારાં કરે છે. માથામાં નાખવાનાં સુંદર તેલો બનાવવા માટે તલનુંતેલ ઉત્તમ ગણાય છે. ચૂઓ તથા ધુપેલ તેલ પણ તલના તેલમાંથી બનાવી આપણા ઘરમાં સ્ત્રીઓ હંમેશાં વાપરે છે. મગજના તેલ માટે, ફાયદાકારક તેલોમાં જે તલના તેલ બનાવવામાં આવે છે તે વધુ ગુણકારક નીવડે છે. આજકાલ વ્હાઇટ-ઑઇલ જેવા ખનીજ તેલમાંથી જે તેલ બને છે તે ખરેખર મગજ તથા વાળને હાનીકારક છે. તેના કરતાં તો તલનું શુદ્ધ તેલ વાપરવું વધુ યોગ્ય છે.

ખાવા માટે તલનુંતેલ બીજાં તેલો કરતાં સુંદર છે. કોઈકોઈ ઠેકાણે સરસવ તથા કરડીનુંતેલ પણ ખાવા માટે વપરાય છે. જ્યારે કચ્છ, કાઠિયાવાડ, ગુજરાત વગેરે પ્રાંતોમાં તલનુંતેલ ખાવા માટેજ વપરાય છે.

રસોઈમાં ખાસ કરી, વઘારમાં, તળવામાં, મોણ દેવા માટે તથા ચણાનાલોટની કેટલીક ચીજો બનાવવા માટે આ તેલ વધુ પ્રમાણમાં વપરાય છે. તલનો ઉપયોગ આવી રીતે ખાવામાં થાય છે, તે સિવાય તેનો ઉપયોગ દવા તરીકે પણ થાય છે.

(૧) દાઝવા ઉપર :–ચુનાનું નિતરેલું પાણી તથા તલનુંતેલ મેળવીને લગાડવાથી, દાઝીને થયેલ વ્યાધિ શાન્ત થાય છે. (૨) મોઢું પાકવાથી દાંત હાલતા હોય તો :–મિધર અને તલનાતેલના કોગળા કરવા. (૩) લોહીનાઝાડા :–એકભાગ કાગાનફને વાટી, સાકર ૨ ભાગ, બકરીનું દૂધ ૪ ભાગ મેળવીને પાવું (૪) પેટમાં ચૂંક આવતાં :–આદુ તથા તલ સમભાગે લઈ ખાંડીને તેમાંથી દરરોજ રોજ રૂની પ્રમાણે લેવું (૫) દુઝતા હરસ માટે તલને

આપણા હિંદીલોકો તેને કઢીમાં સુગંધ તથા ખટાશ [illegible] માટે વાપરે છે. કઢીમાં સ્વાદ માટે મીઠાલીંબડાનાપાન વાપરવાં [illegible] સારાં છે. જ્યાં પાચક રસની જરૂર પડે ત્યાં એનાં પાન [illegible] સારાં છે. આ લીંબડાનો દવામાં ઉપયોગ થતો જોવામાં [illegible] નથી. તેની અંદર નાની લીંબોળીઓ પણ થાય છે. જે [illegible] મીઠી હોય છે. એકંદરે તેનાં પાન કઢી માટે વાપરવામાં [illegible] એની લીંબોળી થાય છે તેના બીજ કોઇકવાર દવામાં વપરાય છે [illegible]

બદામનોમગજ.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :–બદામનાંઝાડ એશિયાખંડમાં [illegible] આરાકાન, ઇરાન, મદિના અને શિરાજ વગેરે ઠેકાણે ઘણાં [illegible] છે. હિંદુસ્થાનના ઘણા ભાગોમાં હાલમાં તેનું વાવેતર થાય [illegible] લીલીબદામ તેમાંથી તૈયાર થઈ અહિં વેચાય છે. સુકી [illegible] અહિં બીજા દેશોમાંથી આવે છે. બદામનુંઝાડ મોટું થાય છે. [illegible] લીલા, રાતા રંગનાં મોટાં પાન આવે છે. તેમાં બે જાત [illegible] છે. એક મીઠી અને બીજી કડવી. કડવી બહુજ નુકસાનકારક [illegible] તેને ખાવામાં વાપરવી નહિ. કારણ કે તે ઝેરી છે. બદામમાંથી [illegible] તેલ નીકળે છે. તે તથા બદામનાંબીજ ખાવામાં વપરાય છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ :–મીઠીબદામ બહુજ પૌષ્ટિક છે. [illegible] મધુર, [illegible] સ્નિગ્ધ ઉષ્ણ, પૌષ્ટિક, કફકારક, વાતપિત્તનાશક [illegible] [illegible]પિત્તનાશક છે. મગજને ખાસ પોષણ આપનાર છે. [illegible] [illegible] [illegible] વપરાય [illegible] આવે છે કદી [illegible] [illegible] હોય તો [illegible] [illegible] મુશ્કેલ [illegible] શકાય છે. [illegible] [illegible] [illegible] પાણીમાં બોળી રાખી તેની [illegible] [illegible] [illegible] લેવી, પછી તેને [illegible] ખાંડની [illegible] [illegible] [illegible] અને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] તેમાંથી [illegible]

નીકળશે. તે તેલ માથે ચોળવાથી મગજને ઠંડક અને તાકાત આપે છે. કાનમાં નાખવાથી કર્ણરોગ મટે છે. મગજને ફાયદાકારક છે. આવું શુદ્ધતેલ ઘરમાં બનાવેલું હોય તો ઠીક, બજારનુંતેલ ચોકખું હોતું નથી. પણ તેમાં ભેળસેળ હોય છે. બદામ પૌષ્ટિક હોવાથી તે ઘણા પાકોમાં પડે છે. તથા તેનો બદામપાક બને છે. જે મગજમાટે ઉતમ છે.

બદામના મગજની પુરી બને છે. અને તે પણ મગજમાટે પૌષ્ટિક હોય છે. મગજના દુઃખાવા માટે બદામનીખીર ઉત્તમ છે તે આ પ્રમાણે બને છે. બદામના મગજને છોલી તેનો ભૂક્કો દૂધમાં નાખી તેને પકાવી ઘટ્ટ થાય ત્યારે ઉતારી ઠંડું થાય ત્યારે તેમાં થોડીક સાકર તથા ઘી નાખી પી જવું. તેથી મગજનોદુઃખાવો દૂર કરેછે.

મસ્તકશૂળ માટે બદામ અને કેશરને ગાયના ઘીમાં ઘુંટી તેનું નસ્ય લેવું તેથી ફાયદો થાય છે. મગજ તર થઇ, ધાતુવૃદ્ધિ થવા માટે ગાયનું તાજું ઘી દોઢ તોલો લઈ તેમાં ગાયનું માખણ અથવા તાજો માવો એક તોલો મેળવી તેમાં સાકર, બદામનોમગજ કોળ, મધ અને અશ્વગંધાનાગીજ મેળવી રૂચી પ્રમાણે થોડા દિવસ ખાવાથી સારો ફાયદો થાય છે. આ પ્રયોગ હંમેશાં તાજો બનાવી વાપરવો વધારે સારો છે. દાંત મજબુત થવા માટે મંજનઃ- બદામનાં છોતરાં બાળી તેની રાખ કરી ચાળીને વાપરવી તેથી દાંત મજબુત તથા સ્વચ્છ થાય છે. લીલી બદામ ખાવામાં સારી, રૂચી કારક તથા પિત્તશામક છે. તે વાયુને શાન્ત કરે છે અને સ્નેહ કરનાર છે દૂધપાકમાં, બદામ, પીસ્તા અને ચારોલી સાથે મેળવે છે અને તેવીજ રીતે અનેક જાતની મીઠાઈ, બદામીહલવો વગેરેમાં બદામપાક વપરાય છે. બદામની બરફીપણ સરી થાય છે એકંદર બદામ પૌષ્ટિક છે તેનું શરબત પણ સુંદર બને છે, ઉનાળામાં બહુ વપરાય છે.

પિસ્તા.

ઉત્પતિ તથા વર્ણુન :–પિસ્તાનુંઝાડ મોટું થાય છે. તેની પે[illegible] ઇરાન, બુખારા, અફગાનીસ્થાન વગેરે દેશોમાં ઘણી થાય છે. [illegible] અહિં આ દેશમાં આવે છે. તેના ઝાડ ઉપર ચણાના પોપટાં જે[illegible] ફળ આવે છે તેની છાલ ઝીણી તથા સખ્ત હોય છે. તેમાં [illegible] રંગવાળું નાનું ફળ હોય છે તેને પીસ્તા કહે છે. તેની છા[illegible] ફળ વાવવાથી તેનો રોપ ફુટે છે. બદામ, પીસ્તા એ બે સુકા મે[illegible] મુખ્ય ચીજો છે. સ્વાદમાં પીસ્તા ઘણુાજ મધુર હોય છે તેનાં ન[illegible] અને મોટી બે જાતો આવે છે. નાની ને પિસ્તી તથા મો[illegible] પિસ્તા કહે છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ : પિસ્તાનો ઉપયોગ ઘણી જાત[illegible] દવાઓમાં તથા પકવાનમાં થાય છે. ખીરમાં પણ બદામ [illegible] નાખી વાપરે છે. પૌષ્ટિક પાકોમાં પણ પિસ્તા વપરાય છે. [illegible] પૌષ્ટિક તથા પિત્તશામક છે. તેમાંથી તેલ નીકળે છે ને પિત્ત[illegible] તથા ઠંડું છે. એ તેલ મગજની ગરમી શાન્ત કરવા માટે [illegible] ચોળવામાં આવે છે. તથા રંગના કામમાં પણ વપરાય છે.

ગુણ : ગુરૂ, ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ, વૃષ્ય, સ્વાદુ, ધાતુવર્ધક [illegible] સ્વચ્છ કરનાર, બલકર, ભેદક તથા સારક છે. કફ, વાયુને [illegible] છે. તે સિવાય મેવા મીઠાઇમાં અને બદામની માફક તેની ખીર [illegible] છે. જે ખાસ પૌષ્ટિક છે તેની બરફી અને જુદી જુદી બના[illegible] ચીજો બને છે ખાવા માટે [illegible] પીસ્તા એ [illegible] ચીજ છે [illegible] તેના મોટી પેદાશ થાય છે લોકો તેને [illegible] [illegible] નામથી [illegible] છે.

ચારોળી.

[illegible]

તેનાં પાન મોટાં થાય છે. તેની લોકો પત્રાવળી બનાવે છે. તેની છાયા ઘણી સારી છે. તેનું લાકડું ઇમારતી કામમાં વપરાતું નથી. તેનાં ઝાડને નાનાં ફળો આવે છે તેમાં તુવેર જેવડાં રાતાં બીયાં હોય છે તેનું નામ ચારોલી છે. ચારોલીનુંતેલ નીકળે છે. ચારોલીનો ઉપયોગ મીઠાઈમાં તથા પકવાનમાં થાય છે. ચારોલીમાં પાકાં ફળનો રંગ જાંબુ જેવો હોય છે સ્વાદમાં તે મીઠાં હોય છે. ચારોલીનુંતેલ બદામનાતેલ જેવુંજ ઠંડું છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ : ફળનો ગુણ મધુર, વૃષ્ય, ખારો, ગુરૂ, સારક, મલસ્થંભક, સ્નિગ્ધ, શીતળ, ધાતુવર્ધક, કફકારક, બલકર તથા પ્રિય, છે. અને વાત, પિત્ત દાહ, તાવ, તૃષા, ક્ષતરોગ, રક્તદોષ, સ્તનક્ષયનો નાશ કરે છે. ફળ માંહેનો ગર્ભ મધુર તથા વૃષ્ય છે અને તે દાહ તથા પિત્તનો નાશ કરે છે. ચારોલીનુંતેલ મધુર, જડ, થોડું ગરમ, કફકારક અને પિત્તવાયુનો નાશ કરનારૂં છે. કેટલીક ખોરાકની ચીજોમાં બદામ, પિસ્તા તથા ચારોલી સાથેજ નખાય છે. તેથી ખોરાકની ચીજો સ્વાદિષ્ટ તથા પૌષ્ટિક થાય છે. કરેલા દૂધપાકમાં પણ આવા મશાલાની ખાસ જરૂર હોય છે, અને તેથી તે સ્વાદિષ્ટ બને છે.

સિન્ધવ–સિન્ધાલુણ.

સિંધાલુણ એ ખાણમાંથી પેદા થનાર લવણ છે તેની પેદાશ પંજાબદેશમાં ઘણી થાય છે અને તેના મોટા મોટા ગાંગડા બજારમાં વેચાતા મળે છે, ખોરાકમાં તેમજ દવામાં આ લવણ પથ્ય અને સર્વોત્તમ ગણાય છે.

વૈદક દ્રષ્ટિએ તે રૂચીકર, વૃષ્ય, નેત્રનેહિતકારક, અગ્નિપ્રદિપ્ત કરનાર, શુદ્ધ, સ્વાદુ હલકું, સ્નિગ્ધ, પાચન, શીતળ, અવિદાહી, સુક્ષ્મ, ત્રિદોષનાશક, મસ્તુને મટાડનાર તથા હૃદયરોગમા હિતકારક છે.

તેનો ઉપયોગ દવામાં મુખ્યભાગે થાય છે અને તે પેટના દરદોમાં હિતકારક છે. ખોરાકમાં દરિયાઇમીઠાંને સ્થાને આ મીઠું વાપરવામાં આવે તો તે ઉત્તમ છે અને તે વધુ ગુણદાયક પણ છે, બજારમાં આ મીઠાને વાટીને તેની રતલની બાટલી કે ડબા ભરેલા મળે છે તેને ટેબલસોલ્ટ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ફળાહાર તરીકે થતી રસોઇમાં મીઠાને બદલે સિંધાલુણ વાપરવાનો રિવાજ છે.

(૧) સિંધાલુણનું પાણી બનાવી તેનાં ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી વીંછીનુંવિષ ઉતરી જાય છે. (૨) શીળસ નીકળે ત્યારે સિંધવનુંચૂર્ણ ઘીમાં મેળવી લગાડવાથી શીળસ મટી જાય છે. (૩) સિંધાલુણવાળા પાણીવડે કોગળા કરવાથી ગળાનીબિમારી અને કફરોગ મટી જઈ થતી અટકે છે. (૪) દંતમંજન તરીકે આ સિંધવચૂર્ણ ઘીમાં કોલસાના ભુકાસાથે મેળવવાથી ઉત્તમ દંતમંજન બને છે. (૫) સિંધાલુણનો ગાંગડો શરીરના અકડાયલા ભાગોપર રાખવાથી તે છુટા પડી જાય છે. (૬) લવણ તરીકે વધુ વર્ણન જાણવા ઉપર પુસ્તકમા મીઠાનોલેખ વાંચી જોવા.

નાળીએર-ટોપરૂં.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :-નાળીએરીનાંઝાડ ચાળીશ-પચાશ ફુટ ઉંચા અને સીધાં થાય છે. તેના છેડે માત્ર [illegible] નાળીએર [illegible] નાળીએર [illegible] [illegible] નાળીએરની [illegible] તથા મલબાર [illegible] [illegible] પછી [illegible] [illegible] તેના [illegible] [illegible]

આવે છે. તે ઝાડનાં દરેક ભાગનો ઉપયોગ થાય છે. તે ઝાડના સોટા, મોભ, ભારોટીયાંવાંસ, વળીઓ, દોરડાં વગેરે બને છે. ટાયનો અને મુગીઆંનો કેટલોકભાગ બાળવાના કામમાં આવે છે. તેની કાચલીના કોલસા બને છે. કોપરૂં ખાવાના કામમાં વપરાય છે. રેસામાંથી ગાદલાં તથા દોરડાં–રસી વગેરે બહુજ ઉપયોગી ચીજો બને છે. પ્રભુકૃપાથી આવાં ઝાડો આપણી ભારતભૂમિમાં ઘણાં થાય છે અને તેથી હજારો મનુષ્યોનું પોષણ થઈ શકે છે.

ઉપયોગ: નાળીએરના ફળમાં જે પાણી હોય છે તે પીવાના કામમાં આવે છે. તે ઘણુંજ મધુર તથા ઠંડું હોય છે તેનું કોપરૂં, શાક, ચટણી, પાક વગેરે અનેક ચીજોમાં વપરાય છે. તે ટોપરામાંથી તેલ પણ નીકળે છે. જે બાળવાના, ખાવાના તથા માથામાં નાખવાના કામમાં આવે છે નાળીએરની કાચલી આખી હોય તો તેના હોકા બને છે. તેની છાલમાંથી તેલ નીકળે છે તે દવાના કામમાં આવે છે.

ગુણ: ગુરૂ, સ્નિગ્ધ, શીત, હૃધ્ય, દુર્જર, બલકર, બસ્તિશોધક, કફકારક, સ્વાદુ છે. અને શોષ, તૃષા, વાતપિત્ત, રક્તદોષ, દાહ અને ક્ષતક્ષયનો નાશ કરે છે. સુકા કોપરામાંથી કાઢેલુંતેલ ગુણમાં કડું છે. માથે ચોળવાથી ઠંડક આપે છે. લીલા કોપરાનુંતેલ વાયુનાશક છે. વાયુથી અંગ પકડાઇ જાય ત્યારે જરા મરીની ભુક્કી નાખી તે તેલ ચોળવું. વાળાનીદવા નાળીએરને કોરી તેમાં નવસારનીભુક્કી ઘોળી નાખી રાત્રે મુકી દેવી, સવારે તેમાંનું પાણી પીવું. અને ટોપરૂં ખાવું. અને સાંજસુધી ઉપવાસ કરવો. રાત્રે સ્નાન કરી દહીં અને ભાત ખાવા. હેડકી અને ઉલટી માટે નાળીએરનુંછોડું હોકામાં નાખી તેની ધૂણી પીવી અને તેની રાખ મધમાં ચટાડવી. દાદર માટે નાળીએરની કાચલીનું પાતાળ યંત્રવડે તેલ પાડી તે તેલ ચોપડવું. આ તેલ કાચલી અજમાની ધાણીમાં મુકવાથી પણ નીકળે છે. સ્ત્રીના દરદ–આખુ નાળીએર પલળવાળું લઇ તેમાં કાણું પાડી તેમાં મંજુની

બંધ કરી ઉપર કપડમાટી કરી, સુકાવી, પચીસ છાણાંની ભઠ્ઠીમાં પકાવવું. ઠંડું થયે કાઢીલઇ કાચલી વગેરે કાઢીનાખી અંદરનો મગજ ખરલમાં વાટી નાખવો. તે ચૂર્ણ બે વાલ તથા પીપરનુંચૂર્ણ એક વાલ, મેગની પાણીસાથે લેવાથી ગમે તે જાતનું શુળ તુર્ત મટે છે. આ દવાને નારીકેલક્ષાર કહે છે તે એક અકસીર અને સાદી ઘરગથ્થુ દવા છે, માટે દરેક માણુસે ઘરમાં રાખવી. વળી નાળીએરના લીલા કોપરાનું ખમણ્ કરી અનેક રીતે રસોઈ અને શાકભાજી તેમજ ફરસાણની ચીજોમાં વપરાય છે તેથી તે સ્વાદિષ્ટ બને છે અને તે સિવાય પણ ગરીબ લોકો, માછીમારો અને દરિયાકિનારે રહેતા મજુરો નાળીએરનો ઘણો ઉપયોગ કરે છે તેમને તે ઘી જેટલો ફાયદો કરે છે, તાજા નાળીએરનુંપાણી અમૃત જેવું અને મધુર તથા શીતળ હોય છે તે પણ કેટલાક રોગને મટાડનાર છે.

ગોળ–ગુડ.

ગોળની પેદાશ શેરડીના રસમાંથી પકાવીને કરે છે. અને તે આ દેશમાં સર્વત્ર બને છે. ખાસકરી કોલાપુરનોગોળ જેને લોકો રવાનોગોળ કહે છે તે પ્રસિદ્ધ છે અને તેની બનાવટ પાકની દ્રષ્ટિએ ઉત્તમ દેખાય છે. બીજા પ્રાંતોનોગોળ એટલોબધો નરમ હોતો નથી. કેટલાક લોકો ખાંડની મેલવાળી ચ[illegible]માંથી પણ ગોળ બનાવે છે પણ તે આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ ઉત્તમ નથી.

ગોળનો ઉપયોગ.—શાક અથાણું અને બીજી અનેક ખાદ્ય [illegible] કરે છે. ગોળ–ગર અને ઘી એ ત્રણ ચીજો હોય ત્યાં [illegible] જાતનું મિષ્ટાન્ન બનાવી શકાય છે. દાળ શાકમાં ગોળ નાંખવાથી [illegible]

[illegible] ગોળ વધુ ગુણકારક છે [illegible] પણ મનુષ્યને [illegible]

રોટલીસાથે ગોળ ખાવાનો સામાન્ય રિવાજ છે ને તેમાં જો ઘી હોય તો તે સારો લાભ આપે છે. આપણા દેશમાં મજુરલોકો રોજ ગોળ ખાય છે તેથી તેમને થાક લાગતો નથી બહુ મહેનત કર્યાપછી થોડોક ગોળ ખાઈ ઉપરથી પાણી પીવાય તો થાક મટે છે ને પાણી ખરાબ અસર કરતું નથી. ગરીબ માણસો ગોળને ટોપરૂં મુસાફરી કે દુકાળ વખતે વાપરે છે.

ગોળ બનાવતી વખતે શેરડીના રસમાં થોડોક ક્ષાર મેળવવામાં આવે છે તેથી તે મુત્રલ-સારક અને બસ્તીશોધક હોય છે. ગોળ દવામાં જુનો વપરાય છે. જુનો એટલે ૭ થી બાર માસ પછીનો વપરાય. ગોળને શુદ્ધ કરી તે વાપરવામાં આવે તો અનેક રોગને તે મટાડે છે દવાના કામમા સાકર કરતાં ગોળ ઘણી જગાએ વપરાય છે. આસવ-અવલેહ-વટી, પાક વગેરેમાં ગોળનો ઉપયોગ થાય છે તે કફનાશક, વાતનાશક અને પિત કરનાર છે. ગોળનુંપાણી શીતળ છે તેને ગરીબલોકો શરબત તરીકે વાપરે છે. બીમારમાણસને પણ ગોળ આપી શકાય છે, શોધેલગોળ બાળકને આપવાથી કબજીઅત કે શરદી થતી નથી.

ગોળને શોધવાની રીત: ગોળજુનો કે નરમ હોય તેને લાવી એક શેર ગોળ હોય તો બે શેર પાણીમાં નાંખી મેળવી ખુબ ગાળી કપડાથી ગળી લેવું અને પછી ધીમેતાપે તેને મધજેવું જાડું કરી ડબામાં ભરી રાખવું. (પાણીનોભાગ ન રહેવો જોઈએ-તેમ આકરો પાક પણ ન થવો જોઈએ) આ શુદ્ધગોળ શીરાજેવો થઈ જાય તે દવાના કામમાં કે ખાવામાં વાપરવો.



प्रकरण २ जुं.

भाजीपालो–शाकभाजी.

પરવળ–પરવલ.

વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં જે જે પથ્ય શાક બતાવેલાં છે તેમાં પરવળ મુખ્ય શાક છે. મુંબઇ તરફ આ શાક મળે છે ને વપરાય છે કલકત્તામાં તે બહુજ વપરાય છે ને સસ્તાં મળે છે. કડવાપરવળ દવાના કામમાં વપરાય છે પણ આ મીઠાંપરવળનો ઉપયોગ માત્ર શાક માટેજ થ[illegible] છે. પરવળ એ ઉત્તમ તથા પથ્ય અને રજવાડી શાક ગણાય છે.

તેનાં વેલા ઘીલોડા જેવા થાય છે તેમાં પરવળનાં ફળો થ[illegible] છે આ ફળ લંબગોળ સુંદર આકૃતિનાં ચિત્રવાળા અને લીસા હોય છે

પરવળ સ્વાદુ, પાચક, હૃદયનેહિતકારક, લઘુ, અગ્નિદી[illegible] સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ તથા ગ્રાહ્ય છે. અને તે ખાંસી, રક્તવિકાર, જ્વ[illegible] ત્રિદોષ અને કૃમિરોગનો નાશ કરે છે. એનાં પાંદડાં કફ તથા પિ[illegible] મટાડનાર અને તેનાં મૂળીઆં જુલાબ લાવનાર છે આપણે [illegible] તેનાં ફળો ફક્ત શાકમાંજ વપરાય છે. અને તે શાક ઘીમાં [illegible] વપરાય છે ઘીમાં તળીને ખવાય છે એનાં ફળો ઉનાળાની આખર [illegible] [illegible]માં મળે છે તે વખતે કાચાં અને સુંદર હોય છે ત્યારેજ તેનું [illegible] [illegible] છે પણ ફળ પાકી ગયા પછી તેનું શાક અંદરનાં બીયાં [illegible] [illegible] પરવળ શાકમાં વપરાય [illegible]

કંટોલા–કંટોલા–કંકોડા.

[illegible] પછી [illegible] [illegible] થાય છે અને [illegible]

નાનાં સુંદર કાંટાવાળા લીલારંગના લંબગોળ આકારનાં ફળો થાય છે તેની મોસમ અષાડ કે શ્રાવણ માસની ગણાય છે, એ ફળોનુંશાક ઘણુંજ સુંદર અને પથ્ય બને છે. એ ફળોનાં વેલા બીજા ઝાડ કે વાડને આશ્રયે થાય છે અને તેની પેદાશ ડુંગરાળ પ્રદેશમાં ખાસ કરીને થાય છે, જે વેલાને ફળ નથી આવતા તેનાં વેલાને **વાંઝણી કંકોડી** કહે છે. આ વેલાનાં મૂળ જમીનમાં બહુજ ઉંડા ગયેલા હોય છે અને તે ખોદતાં ઘણાંજ મોટા-લાંબા કદનાં નીકળે છે એ મૂળીઆમાં સર્પવિષ નમાડવાનો બહુજ ઉત્તમ ગુણ રહેલો છે. ગામડાનાલોકો તેનો રસકાઢી સર્પવિષ ઉપર પાય છે તે તાજી ન મળે તો તેના સુકા ભુકાને પાણીસાથે પાય છે તેથી ઉલટી થઇ વિષ નીકળી જાય છે. એ વાંઝણીકંકોડીના કંદને ઘસીને પાવાથી તથા લગાડવાથી સર્પવિષ, ઉંદરવિષ, બીલાડીવિષ, વીંછીવિષ વગેરે મટાડે છે.

કંકોડાનુંશાક પથ્ય તથા રૂચીકર અને સ્વાદિષ્ટ છે તે સર્વ પ્રકારનાં દરદીઓ માટે પથ્ય ગણાય છે. તે રૂચીકર, દીપક, અગ્નિવર્ધક, કડવાં, ગરમ, મધુર તથા લઘુ હોવા સાથે તે શૂળ, ગુલ્મ, પિત, ત્રિદોષ, કફ, કુષ્ટ, ખાંસી, પ્રમેહ, શ્વાસ, જ્વર, અરૂચી વગેરેને મટાડનાર છે હૃદયરોગ માટે પણ તે ફાયદો કરનાર છે.

એનાં ફળો ભાદરવામાં પાકીજતાં કેસરીરંગના થાય છે ને તેમાંનાં બીયાં કાળુ તથા કેસર જેવાં રંગવાળા બની જાય છે, શાક માટે તાજાં અને કાચાંફળો ગુણમા શ્રેષ્ટ છે દવામાં તેનાં મૂળ, પાન અને ફળ પણ વપરાય છે તે ઉત્તમ કોટીનું શાક છે.

કારેલાં-કરેલાં

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન:-કારેલાનાં વેલા થાય છે. તેમાં નાની, મોટી બે જાત આવે છે. મોટાં કારેલાં લોકો વાવે છે. જ્યારે નાનાં કરેલાં ખેતરોની વાડપર પુષ્કળ થાય છે ગામડાનાલોકો એ નાનાં

કારેલાંનુંશાક કરે છે. શહેરમાં મોટાં કારેલાં મળે છે તેનું શાક સરસ થાય છે. પણ તે બહુજ કડવાં છે. તેથીજ તેનું શાક કરવા પહેલાં તેને મીઠુંચોળી તેની કડવાશ દૂર કરી, પછી શાક કરવામાં આવે છે. તેથી કડવાશ નીકળી જાય છે. જો તેમાં પાણી પડે તો શાક અતિશય કડવું થઇ જાય છે. અને તે ખાવામાં બહુજ અરૂચિકારક થઇ પડે છે. બજારમાં અહિં જે કારેલાં મળે છે તેમાં સફેદ તથા લીલી એવી બે જાત છે. અને તે ૫ થી ૭ ઇંચ લાંબા થાય છે. જંગલી કારેલાં લીંબુ જેવડાં આશરે હોય છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ : કારેલાંનો ઉપયોગ શાકભાજીમાં થાય છે. કારેલાંનો પાનનો દવામાં ઘણી જગાએ વપરાશ થાય છે ગુણ:—તિખાં, કડવા, અગ્નિદિપક, ભેદક, રૂચીકર, ખારાં, લઘુ, વાતલ અને પિત્તનાશક છે. તથા રક્તરોગ, પાંડુ, અરૂચી, કફ, શ્વાસ, વાયુ, કાસ, કૃમિ, કુષ્ટ, જ્વર, પ્રમેહ, આફરો અને કમળાનો નાશ કરે છે. એટલા રોગમાં તેનું શાક પથ્ય ગણાય છે. દવા તરીકે પિત્તવિકારે કારેલીનાપાનનોરસ કાઢી પાવાથી ઉલટી, ઝાડો, થઇ પિત્તનું જોર ઓછું નીકળે છે. રતાંધળાપણા માટે કારેલાંના પાનરસનો રસ કાઢી તેમાં મરી ઘસીને અંજન કરવું નાખવાને આંજવું. ત્રણ દિવસ કરવું [illegible] કાચો મગ. નાના બાળકને કે મોટા માણસને શરદી થઇ હોય તો કારેલાના પાન [illegible] ઉપર કપડું બાંધી થોડો વખત [illegible] [illegible] તેથી [illegible] શરદી મટી બાળું દબકું થઇ આરામ થાય [illegible] [illegible] અને ત્યારે આ પ્રયોગ [illegible] [illegible] અનેક જગાએ [illegible]

[illegible]

તુરીયાં—ઘીસોડાં

[illegible] : [illegible]

[illegible]

તેમાંથી શાક માટે ખાસ મીઠાં તુરીયાં વપરાય છે. જંગલમાં જે થાય છે તે કડવાં હોય છે. તુરીયાંનો વેલો જ્યારે નવો હોય ત્યારે વાડને શોભાવે છે. એટલે કેટલાકલોકો ખાસ કરીને તેને વાડની બાજુમાંજ વાવે છે. તેમાં પીળાં રંગનાં ફૂલ આવે છે. તેનું વાવેતર કર્યાપછી આશરે સવા મહિનામાં તેમાં ફળ આવે છે. તે આશરે એક ફુટથી દોઢ ફુટ સુધી લાંબા તથા ઉપર લાંબી ધારવાળાં હોય છે. તેને લોકો તુરીઆં કે ઘીસોડાં કહે છે. શાકમાં ખાસ કરી કાચી ઘીસોડી કે તુરીયાં વપરાય છે. પાકેલી જાત વપરાતી નથી.

ઉપયોગ તથા ગુણ : તુરીયાંનો ઉપયોગ શાક માટે કરવામાં આવે છે. તેનું શાક સ્વાદમાં રૂચીકર તથા ગુણમાં સારૂં છે. ખાંસી, કફ, કબજીઆત, કૃમિ, વાયુ વગેરે વ્યાધિમાં તેનું શાક ફાયદાકારક છે. એ જો કાચાં હોય તો પિત્તનું રેચન કરવાવાળા છે, અને જેનાથી પિત્તનું રેચન થાય તેથી ઝાડો સાફ આવે છે. કબજીઆતવાળા માણસે તેનું શાક ખાવું વધારે સારૂં છે. તે સિવાય તુરીઆનુંશાક પથ્ય શાકોમાં ગણાય છે. પાકાં તુરીયાં ખાવાથી વાયુનો વધારો થાય છે અને પચવામાં પણ જડ હોય છે, માટે તેનું શાક સારૂં નથી. એ સિવાય મીઠાં તુરીઆંનો દવામાં ઉપયોગ થનો જણાતો નથી. પણ કડવાં તુરીઆંનો ઉપયોગ દવા તરીકે થાય છે અને તે સારો ફાયદો આપે છે.

તુરીઆનુંશાક શ્રાવણ ભાદરવા માસમાં વધુ સેવન કરવામાં આવે તો તાવ આવે છે ને પિત્તવિકારના ઉપદ્રવો થાય છે તેને માટે એક કહેવત છે કેઃ-

તાવકારે તુરીઆમાં વસ્યું. ગલકું દેખી ખડખડ હસ્યું;
દૂધ પીતાં ને ખાટી છાશ. તેને ઘેર હમારો વાસ.

મનપસંદ કે એમાં એ દોષ છે માટે તેનો સમજીને ઉપયોગ કરવો

[illegible] ઉ.સ મ.ે. અને હાનીકા. જાણી [illegible]

કાકડી–કકડી.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન:-કાકડીના વેલા થાય છે. તેનું વાવેતર રેતાળ પ્રદેશમાં અથવા નદીકાંઠે થાય છે. કેટલાક લોકો તેને ખીરા કાકડી કહે છે. તે લાંબી, વાંકી અને ગોળ એવી ઘણી જાતની હોય છે. ચીભડામાં ઘણી જાતો થાય છે, તેમાં કાકડી પણ એક સારી જાત છે. લોકો તેનું શાક, રાયતું, અને વડી કરી ખાય છે કેટલા લોકો એમજ કાચી કાકડી ખાય છે. કાચી કાકડીને જરા મીઠું તથા મરીનો ભૂકો લઈ ભભરાવીને ખાવાથી સ્વાદમાં સારી લાગે છે. તથા ગુણમાં પણ સારી થાય છે. નુકસાન ઓછું કરે છે. અતિમેરતથી વાયુ ઉત્પન્ન કરે છે. માટે તેનું સેવન ઓછું કરવું.

ગુણ તથા ઉપયોગ: કાકડી મધુર, શીત, રૂચીકર, મુત્ર[illegible] પાચક, અગ્નિદિપક છે. તે મુત્રરોગ, દાહ, વમન, પથરી વગેરે [illegible] મારી છે. કાકડી ગુણમાં ઠંડી હોવાથી પેશાબ છૂટથી લાવે છે [illegible] પેશાબનીબળતરા, પ્રમેહ, મગજનીગરમી તથા વીર્યસ્ત્રાવને [illegible] તેનું શાક તથા કાચી બંને ફાયદો આપે છે. એ સિવાય કાકડી[illegible] બીજા ખાસ દવામાં વપરાય છે. કાકડીનાંબી, સાકર, [illegible] [illegible] તેમાં [illegible] દૂધ મેળવી પાવાથી પેશાબ [illegible] [illegible] કાકડી ખાવી, તેથી નિશો ઉતરે છે. [illegible] કાકડી [illegible] તથા સાકર નાખી ખાવું. [illegible] કાકડી શાકભાજીમાં [illegible] પણ [illegible] વાપરી ફાયદો [illegible]

[illegible] અથવા [illegible] [illegible] સામગ્રી [illegible] [illegible]

ત્યાં વાવવામાં આવે છે અને ઉનાળામાં થાય છે તે બહુજ સારી હોય છે. ગુજરાતમાં ગરીબ કે શ્રીમંત સૌકોઇ આ સકરટેટી વાપરે છે પણ ચીભડાંતો માત્ર શાકમાંજ વપરાય છે અને તે વધુ વાપરવાં કેટલીક વખતે હાનીકરનાર થઇ પડે છે. એટલે કાકડી, ચીભડા અને સકરટેટી એકજ જાત હોવા છતાં ગુણમાં દરેક રીતે જુદી છે.

એ શિવાય કવેટા-કંદહાર તરફથી એક મોટીજાત ચીભડાંની આવે છે તે પણ સકરટેટીને મળતી જાત છે. ખાવામાં અત્યંત લહેઝતદાર મીઠા અને પૌષ્ટિક છે. આ જાત બહુ મોંઘી વેચાય છે બાકી આ ચીજ ઘણો લાંબો સમય સંભાળીને રાખો તો રહી શકે તેવી હોય છે અને તે શ્રીમંતોમાં ખુબ વપરાય છે. કરાચીમાં આ બધી જાતોનો પ્રચાર છે.

ગલકાં-રાંધીસોડાં.

તુરીયાં જેવીજ આ એક પ્રકારની વનસ્પતિ છે, પણ તેમાં અને આ ફળોમાં થોડોક ફરક છે. તુરીઆં બહુજ લાંબા તથા તેના પર ધાર હોય છે જ્યારે આ ફળો વેંતભર લાંબા હશે અને તે ઉપરથી લીસીજ હોય છે તેના પર ધાર જેવું કંઈ હોતું નથી. આ શાકની પેદાશ પણ વૈશાખ માસ પછી અને આસો માસ લગી રહે છે, શાકભાજીમાં આ પણ એક પ્રસિદ્ધ શાક છે એમાં નાનાં મસરાં થાય છે પણ તે કડવાં હોય છે, શાકમાંતો આ મીઠી જાત વપરાય છે લોકો તેને રાંધીસોડાંના નામથી ઓળખે છે કેટલાક તેને ઘીલોડાં પણ કહે છે જ્યારે પ્રથમ બતાવેલી જાતને તુરીઆ કહેવામાં આવે છે. ગુણમાં લગભગ બન્ને જાતો મળતી આવે છે તેનુ શાક, ભજીઆ વગેરે બને છે તે શીતળ, મધુર, વાયુકરનાર અગ્નિદિપક, કફકર તથા પિત્તઘ્ન છે. અને તે દમ, ઉધરસ, તાવ અને કૃમિને મટાડનાર છે. તેનુ શાક મીઠુ અને સ્વાદિષ્ટ બને છે પણ તે કાચાં કૂણાં હોય ત્યારેજ, પછી તેનુ શાક કરવુ યોગ્ય નથી

વળી આ ચીજો રૂતુ પ્રમાણે થોડીક વાપરવી ઠીક હશે પણ ઘણું વાપરવાથી લાભને બદલે હાની કરનાર છે માટે સમજીને સામાન્ય ઉપયોગ કરવો.

વંતાક–વેંગણ–વાંગી.

વર્ણન:–વંતાકના છોડ હાથથી બે હાથ સુધી, આશરે ૧૩ સુધી ઉંચા હોય છે, તેમાં બે ચાર જાતો છે, કાળી, સફેદ, ગ્રે લાંબી વગેરે જાતો છે. એ છોડને કાંટા હોય છે. તેનાં ફળ તથા વંતાક બન્ને દવા તરીકે વપરાય છે. વંતાકનું લોટો બનાવે છે તે સ્વાદમાં સારૂં થાય છે. કાચાં વંતાક ગુણમાં શ્રેષ્ઠ છે પાકેલાં વંતાક પિત્તનો વધારો કરે છે. અને બહુજ ગરમ લાગે છે માટે તેને ઉપયોગમાં ન લેવાં જોઇએ. પણ કાચાંજ વાપરવાં જોઇએ. પાકેલાં એટલે જેમાં બીજ થઇ જાય તે ન વાપરવાં.

ઉપયોગ:–વંતાકનું શાક કેટલાક દર્દી માટે ખાસ પથ્ય ગણાય છે. કેટલીક જગ્યાએ તો મુખ્યત્વે તેજ શાક હંમેશાં વપરાય છે વંતાકના ગુણ:–સ્વાદુ, તિક્ષ્ણ, ઉષ્ણ, પાકકાળે તીખાં, દીપન, ... પીત્ત, તથા ખારાં છે. અને તે જ્વર, વાયુ કફનો નાશ કરે છે વંતાકનું શાક અનેક રીતે થાય છે. કેટલાક લોટો માત્ર ... [illegible] ખાય છે કે જેને ઓળા તરીકે અથવા ભડથા ... [illegible] છે. કેટલાક તેને વધારીને તથા કેટલાક તળીને ... [illegible] મોટી શ્રેષ્ઠ તરેનું શાક છે. ... [illegible] વળી તેની સાથે ... [illegible] ... કહેવાય છે. તે ગુણમાં ... [illegible]

[illegible]

શુદ્ધ કરી વાપરવામાં આવે છે. (૩) વંતાકની બાફેલી પોટીસ ગુમડાં, તથા ગાંઠો પકવવાના કામમાં આવે છે. પ્લેગની ગાંઠ ઉપર તે પોટીસ ઘણા લોકો બાંધે છે.

વંતાકનું શાક ઘણી બીમારીઓમાં ખાસ કરી પથ્ય ગણાય છે. તેમાં એક મોટો દોષ હોય એમ અનુભવથી જણાય છે. તેનું સેવન જો વધુ કરવામાં આવે તો તે વિર્યને પાતળું તથા ગરમ બનાવે છે અને તેથી બ્રહ્મચર્યવ્રતમાં ક્ષતિ પહોંચે છે. માટે તેવી પ્રકૃતિવાળાએ બહુજ ઓછા પ્રમાણમાં તેનો ઉપયોગ કરવો. બાકીતો દરેકની પ્રકૃતિ સરખી નથી હોતી. તેના માટે કહેવત છે કે "વંતાક કોઇને ગરમ લાગે તો કોઇને વાયડાં પણ લાગે." પરંતુ લોહીની ફીકાશ અથવા જેના શરીરમાં લોહી ઓછું છે તે માટે વંતાક ઉત્તમ શાક છે, આપણે ત્યાં આને રીંગણાના નામથી સંબોધે છે. રીંગણા એ તો બહુજ પ્રસિદ્ધ અને રૂચીકરનાર શાક છે. ફાગણ માસ પછી તે ગરમ લાગતાં હોવાથી વપરાતાં નથી. તેમ કારતકથી પહેલાં પણ ઓછા વપરાય છે.

ટમાટા.

ટમાટા એ બહુ પ્રસિદ્ધ થએલી વસ્તુ છે એનો પ્રચાર છેલ્લા ૩૦-૪૦ વર્ષોમાંજ ખુબ થયો છે પ્રથમ લોકો એને ઓછું જાણતા અને વાપરતા પણ હવે તો શાકભાજીમાં ટમાટા ધ્યાન ખેંચનારી વસ્તુ ગણાય છે. શાકમારકેટમાં જાઓ તો ટમાટાના ઢગલા જોવામાં આવે છે તે ઘણેભાગે હમેશાં મળી આવે છે પણ અમુક સમય તેની મોસમ હોય છે ત્યારે વર્ષમાં બે ત્રણ માસ તેની અછત પણ રહે છે ને ઘણા એનાં ભાવમા પણ સારો વધારો થઈ જાય છે.

લાલ, કાચુ અને પાકેલા એવા ટમાટા ગુણમાં ઉત્તમ ગણાય છે કાચા ટમાટા સાધારણ ગણાય છે તેનુ કચુંબર બનાવીને વપરાય, ટાર્ડ, ખરાબ અને દાળ કે શાકમા નાખીને પણ વાપરી શકાય છે.

બંનેનું શાક થાય છે. આ શાક ગુણમાં વાયડું ગણાય છે પણ સ્વાદમાં બહુ સરસ હોવાથી તેનો પ્રચાર ખુબ થતો જાય છે, ઘણા માણસો એમ કહે છે કે આ શાકની મૂળપેદાશ આ દેશમાં ન હતી પણ યુરોપ તરફથી અહિં તેનો પ્રચાર થએલો ગણાય છે.

કોબીજની ગાંઠ સખત હોય તે ઉત્તમ ગણાય છે ને તેનું ફુલ કાચું હોય તે સારૂં ગણાય છે.

ગુણમાં તે મધુર, ભારે, રૂચીકર, શીતળ, ભેદક અને વાત પિત, કફને મટાડનાર છે. ગરમ પ્રકૃતિવાળાને તેનું શાક વધુ [illegible] થાય છે. એના પાંદડાનું પણ કેટલાક લોકો શાક કરી વાપરે છે વળી કેટલાક તે પાંદડામાંથી અથાણું પણ બનાવે છે.

કોબીજના ફુલનું શાક બહુજ મોંઘું અને શાકુકારી [illegible] ગણાય છે તેમાં ચણાનીદાળ અને ગરમમશાલો નાંખી તેલ[illegible] તળીને વગરપાણીવાળુ શાક કરવામાં આવે તો તે બહુજ સ્વા[illegible] બને છે ખાવામાં આ તથા કોબીનાગાંઠનુંશાક સ્વાદિષ્ટ ગણાય [illegible] વાયુ પ્રકૃતિવાળા માટે આ શાક વધારે માફક આવતું નથી. [illegible] તેમણે ઓછો ઉપયોગ કરવો

પિતકોહળું–પીળું કોહળું

કોહળુ એ પ્રસિદ્ધ શાક છે તેમાં [illegible] અને પીળું [illegible] પ્રકાર છે. [illegible] [illegible] અને જુનું હોય તો તે [illegible]

બહુજ મોટાં ફળો આવે છે. એકેક ફળ આશરે ૫ થી ૧૦ ફૂટ લાંબું તેથી પણ મોટું થાય છે આ ફળો સંભાળથી તેની ડીટડી તોડ્યા સિવાય તોડીને રાખવામાં આવે તો તે એક વર્ષ લગી બરાબર રહી શકે છે.

દવામાં સફેદકોળું વપરાય છે અને તેનો ગુણ પણ પ્રત્યક્ષ અજબ જોવામાં આવે છે તે રક્તપિત-લોહીવાળી ખાંસી માટે વપરાય છે તેનો પાક કુષ્માંડઅવલેહ પ્રસિદ્ધ બનાવટ છે.

શાક ભજીઆં વગેરેમાં પીળુંકોળું વાપરવું એ સામાન્ય ચાલ છે તેનો ઉપયોગ દૂધ સાથે ન થવો જોઈએ કેમકે દૂધ સાથે તેનો મેળ નથી. તે ગુણમાં હલકું, વૃષ્ય, પુષ્ટીકરનાર, મીઠું, શીતળ, ગુરુ, મળ સારક, કફ કરનાર છે.

શ્વાસ, ખાંસી, પથરી, કમળો, ઉન્માદ, સ્થાવરજંગમવિષ અને અમ્લપિતને મટાડવા માટે દવા તરીકે વપરાય છે. આ શાકનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં શ્રાવણ ભાદરવા માસમાં વધુ થાય છે અને તે પણ આગલા વર્ષમાં સંઘરી રાખેલાં પાકાં જુનાં ફળો વાપરે છે, નવાં ફળ બહુજ ઓછાં વાપરે છે.

દૂધી-કડુ-મીઠીતુંબડી.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન:-કેટલાક લોકો આ જાતની દૂધીને મીઠીદૂધી અથવા ઘોળીદૂધી કહી ઓળખાવે છે. તેનો વેલો બહુજ મોટો દેખાય છે. તેનાં પાન પણ મોટાં હોય છે, તેમાં સફેદ રંગના ફૂલ આવે છે. અને લાંબી, ગોળ, ચપટી, વાંકી વગેરે આકૃતિનાં મોટાં ફળ આવે છે તેને દૂધી કહે છે. દૂધીનાં બીજ દવાના કામમાં વપરાય છે, ગુણમાં તે શીતળ ગણાય છે.

બીમાર માણસો માટે ટમાટાનોરસ કાઢીને પણ આપવામાં આવે છે તે સ્વાદિષ્ટ અને રૂચીકારક તરકારી છે અને તેથી તેને નાનાં મોટાં સર્વ કોઈ વાપરે છે.

ટમાટાનો મુખ્ય ગુણ રક્તશોધક છે, તેના સેવનથી પંડુરોગ, કબજીઅત, હરસ, મંદાગ્નિ, રક્તવિકાર, સ્કર્વી અને યકૃતવિકારનાં દર્દો, જીર્ણજ્વર વગેરે મટે છે. આજના વિજ્ઞાન પ્રમાણે તેના રસમાં વીટામીન "એ" મુખ્ય રહેલ છે ને તેથી તે પેટનાં દર્દો માટે પાચનશક્તિ સુધારે છે, આ ચીજ હમેશાં વાપરવી ફાયદાકારક છે.

સરગવાનીશીંગ—સહજનેકીફલી.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન : સરગવાનાં ઝાડ મોટાં થાય છે તેનું લાકડું બાંધકામમાં વપરાતું નથી કારણ કે તે તુરતજ [illegible] છે. લીલું લાકડું બહુજ બટકણું હોય છે. તેના ઝાડમાં [illegible] લાંબીલાંબી શીંગો આવે છે. તેનો શાકમાં ઉપયોગ થાય છે. શીંગોનું શાક ખાસ કરી ગુણકારક, ઉત્તમ તથા પથ્ય શાક [illegible] છે. [illegible] પણ તેવીજ રીતે પથ્ય શાક ગણાય છે. [illegible] તથા [illegible] દરદીને તે વધારે ગુણકારક થાય છે. [illegible] તેનું શાક તેમજ તેનો કઢીમાં પણ ઉપયોગ થાય છે.

ગુણ : [illegible] શીંગોના ગુણમાં તુરી, અગ્નિદિપક, [illegible] [illegible] છે અને તે [illegible] પિત્ત, શુળ, કુષ્ટ, જ્વર, શ્વાસ, [illegible] [illegible] છે [illegible] [illegible] [illegible] તથા [illegible] [illegible] [illegible] વિદ્રધિ તથા [illegible] [illegible]

[illegible]

લગાડવાથી સારો ગુણ આપે છે. એનો રસ પાચનની દવાઓમાં વપરાય છે.

સરગવામાં જંગલી, રાતો, કાળો, સફેદ એવી ઘણી જાતો થાય છે. તેમાં બગીચામાં થતી જાત સારી છે. કારણ કે તેની શીંગો નરમ તથા સ્વાદમાં મીઠી હોય છે. જંગલી સરગવાનીશીંગ વાયડી તથા ભારે અને કડુ હોય છે. એનાં બીયાં પણ દવામાં કેટલીક જગાએ વપરાય છે.

ભીંડા.

ભીંડાનો છોડ સુમારે બેચાર ફુટ ઉંચો થાય છે. તેમાં ફૂલ થયા પછી, આંગળી જેવડા કે તેથી પણ લાંબા ફળ આવે છે, તેને ભીંડા કહે છે. ભીંડામાં છધારી તથા આઠધારી અને કાંટાવાળી તથા કાંટા વગરની એવી ત્રણચાર જાતો છે. તેનો વપરાશ શાકભાજીમાં થાય છે. શાક માટે ભીંડા બહુજ ઉત્તમ અને પથ્ય શાક ગણાય છે. ગુણમાં ભીંડાનુંશાક બહુજ પૌષ્ટિક છે. ભીંડાનુંશાક, વડી અને રાયતું બને છે તે ચીકાશવાળા હોવાથી ગુણમાં પૌષ્ટિક છે. કાચા ભીંડા સવારે ખાવાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે. ધાતુપુષ્ટિ થઇ શક્તિ લાવવા, સવારના કાચા ભીંડા ખાવા શ્રેષ્ટ છે. કાંટાવાળા કરતાં લીસા, અને કુમળા ભીંડા વાપરવા, એ ગુણમાં વધે છે. ભીંડાનો ઉપયોગ દવાઓમાં બહુજ ઓછો થાય છે. ક્યારેક તેનાં બીજ કોઈક જગ્યાએ વપરાય છે. આ શાક પથ્ય અને સ્વાદિષ્ટ છે. જંગલી ભીંડા પણ થાય છે પણ તે શાકમાં વપરાતા નથી. ગામઠી જાતના લાંબા અને કાંટા વગરના ભીંડા ઉત્તમ ગણાય છે.

કોબી-કોબીનું ફુલ.

કોબીનાં નાનાં છોડ થાય છે તેમાં નીચે ગાંઠ હોય તેને કોબી કહે છે અને ફુલ થાય તેને કોબીનુંફુલ કહે છે. ફુલ અને ગાંઠ

ગુણ તથા ઉપયોગ :–દૂધીનો હલવો બને છે, તથા દૂધીનું શાકભાજી પણ થાય છે. બીજી જાતના શાક સાથે મેળવણી ઠીક થાય છે. દૂધીનાં ભજીયાં થાય છે. તેનો હલવો હલવાઈ બહુજ સારો બનાવે છે. જ્યારે દૂધી પાકીને જુની થાય ત્યારે સુકાવા માંડે તે પહેલાં લોકો તેના તુંબડાં તરવા માટે, પાણી પીવા માટે તથા તંબુરા વગેરે બનાવવા માટે રાખે છે. તરવું શીખનારાઓની કમરે બાંધીને શીખવા માટે તેનો ઉપયોગ કરાય છે.

દૂધીનાગુણો :–મધુર, શિતળ, સ્નિગ્ધ, ગર્ભનુંપોષણકરનાર, મેદ વધારનાર, બળઆપનાર, પૌષ્ટિક, રૂચીકર, મળસ્થંભક, રૂક્ષ, ભારે, પિત્તનાશક અને કફ કરનાર છે. તેનું શાક મધ્યમ પ્રકારનું છે. તે બિલકુલ પથ્ય નથી, માટે તેનો સાધારણ ઉપયોગ કરવો. તે દવાના કામમાં પણ કવચિત વપરાય છે. ખાસકરી એક પ્રકારના દરદની અધિકતાને માટે વાપરવા ભલામણ કરવામાં આવે છે. કડવી દૂધીમાં રાત્રે પાણી ભરી રાખવું. સવારે એ પાણી [illegible] ભરી જંગલ જતી વખતે લઇ જવું, ને પાણીથી દરદ [illegible] પ્રક્ષાલન કરવું. તેથી લોહીવાળા દરદ મટી જાય [illegible] છે, પીડા મટે છે તથા લોહી વહેતું બંધ થાય છે. દરદ [illegible] આ ગુણ પસંદ કરવા લાયક છે.

દૂધીનો પાક અને હલવા [illegible] [illegible] [illegible] આરામ આપે છે [illegible] [illegible] [illegible] ખાવા માટે વાપરે છે.

વટાણા–ગ્રીનપીસ.

[illegible]

વટાણા એ કઠોળની એક જાત છે મોસમમાં તે લીલા મળે છે અને તે શિવાય તેનાં બીયાં સુકેલાં બારે માસ મળે છે ને તેનું પણ શાક હમેશાં થઈ શકે છે પણ આ કઠોળજાતનાં શાક ગુણમાં તાંકાતવાળાં હોવા સાથે તેમાં વાયુ કરવાનો મોટો અવગુણ રહેલો છે તેથી તે તમામ પ્રકૃતિને બરાબર માફક આવતાં નથી. તેમાં રહેલ વાયુનો દોષ દૂર કરવા માટે તેને પુષ્કળ તેલમાં તળી લેવાય છે અને તેમાં મશાલો, લસણ, લીંબુ વગેરે નાંખીને વાપરવામાં આવે તો સ્વાદ વધવા સાથે તેનો દોષ પણ ઓછો થાય છે.

વટાણાની ભાજીમાં જો ગરમમશાલાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે વધુ સરસ બને છે અને તે હમેશાં તાજાંજ વાપરવા જોઈએ. તેને રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખે છે સવારે તેને શાક કરવા માટે વધારી લેવાય છે પણ જે પાણીમાં તે પલાળવામાં આવે તે પાણી પણ એમાંજ નાંખી આપવું જોઇએ કેમકે તેમાં કેટલોક પૌષ્ટિક ભાગ રહે છે તે કદી ફેંકવો ન જોઇએ. અંગ્રેજી જાણનાર લોકો તેને ગ્રીનપીસ નામથી ઓળખે છે ને તેઓ પણ છુટથી વાપરે છે.

વાલપાપડી–વાલોળ.

વાલોળનાવેલા બહુજ મોટા અને બીજા કોઈ ઝાડને આશરે રહી ખુબ ફેલાય છે તેની પેદાશ સર્વત્ર થાય છે પણ ગુજરાતમાં તે વધુ થાય છે અને ખાસ કરી સુરતમાં તે વધુ થાય છે ને વધારે વપરાય છે એટલુંજ નહિ પણ સુરતના લોકો વાલપાપડી વધુ વાપરે છે ને તેનું શાક ત્યાં બહુજ વખાણાય છે, સુરતની વાલપાપડી ખાવા લોકોને હમેશાં ઈચ્છા થાય છે.

વાલોળમાં પણ બે ચાર જાતો છે, ચપટીજાત, સફેદજાત, [illegible] આમ ભેદ છે સુરતની વાલ કહી એટલે ઉતમ જાતમાં તે

મશહૂર છે. ત્યાં આ ભાજી બહુ થાય છે ને સસ્તી મળે છે તેની ચપટીફળીઓ કાચી હોય છે ત્યારે ખાસ રીતે આખીફળીનું શાક કરે છે અને પછી તેમાં બીજ માત્રનું શાક કરે છે, આંબા પાસે વાલનું શાક કરવાનો ખાસ ગુજરાતનો રિવાજ છે.

વાલોળનો મુખ્ય ગુણ વાયુકરનાર તરીકે પ્રસિદ્ધ છે પણ તે સ્વાદિષ્ટ શાક હોવાથી સૌ કોઈ તેને ખાવાની લાલચ કરે છે ને બિમાર પડે છે.

વૈદકમાં તેનાં ગુણો નીચે પ્રમાણે છે:—વાતકરનાર, રુચિકર, અગ્નિદીપક અને મુખને પ્રિય છે! ને જરા કબજીઅત કરે છે ને પચે નહિ તો પેટમાં વાયુનો ગડગડાટ શરૂ કરાવે છે એની ફળીનુંશાક વેંગણ, મેથી, લસણ અને બીજી રીતે ગાંધે મેળવીને પણ કરવામાં આવે તો તે વધુ સરસ બને છે અને તેનો વાયુનો અવગુણ ઓછો થાય છે દવામાં આ ચીજ ભાગ્યેજ વપરાતી હશે પણ ઢોરમાં આ ચીજ બહુ પ્રસિદ્ધ છે. તેની મોસમ શિયાળાની છે પણ પછી તેના બીયા સુકવી બારે માસ વપરાય છે.

ગુવારફળી.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ગુવારનીફલીને બાફીને પોટીશ બાંધવાથી ગડ-ગુમડાં બેસી જાય છે કે ફુટી જાય છે એ શિવાય આનો દવામાં બહુજ ઓછો ઉપયોગ થાય છે.

ચોળાનીફલી

ચોળાનાં છોડ થઇ પછી તેના વેલા ફેલાઇ જાય છે ચોમાસામાં તેની ખાસ પેદાશ થાય છે. તેમાં ફલી આવે છે આ ફલીનું શાક કરે છે ફલી પાકી જાય છે પછી તેનાં બીયાં કાઢી સુકવી રાખવામાં આવે છે અને તે બીયાંનું શાક બને છે. ચોળાનું શાક તો અત્યંત સ્વાદિષ્ટ ગણાય છે બરાબર મશાલો નાંખી શાક બનાવવામાં આવે તો રૂચી કરતાં પણ તે વધારે ખાઈ શકાય છે. ચોળામાં રંગ પ્રમાણે જુદાજુદા પ્રકાર આવે છે તેમજ નાનાં અને મોટાપણ બે પ્રકાર થાય છે.

ગુણમાં ચોળા સ્વાદુ હોવા સાથે અત્યંત વાયુને કરનાર તથા રૂક્ષ, તુરા, ગુરૂ, ગ્રાહક અને કફ, વાયુ, આફરો, પિતકરનાર અને શ્રમને મટાડનાર છે. ઝાડો સાફ લાવવાનો ગુણ છે તે સાથે ન પચે તો આફરો કરનાર છે. મોટા ચોળા ધાવણને વધારનાર છે. એકંદરે થોડા પ્રમાણમાં અને કવચિત વાપરવામાં આવે તો આ કઠોળ સ્વાદ અને ગુણમાં સમ છે બાકી જીભને વશ થઇ વધુ ખાવાની લાલચ ન કરવી જોઇએ. તેની કાચીફલીનું શાક પણ ઉત્તમ ગણાય છે. વાતપ્રકૃતિ માટે સંભાળીને વાપરવું.

ડુંગળી—પ્યાજ—કાંદા.

ઉત્પતિ તથા વર્ણન :-કાંદાના છોડ આખા હિંદુસ્થાનમાં થાય છે. તેનું વાવેતર આસો મહિનામાં થાય છે. બે માસમાં તે ગાંઠી, લીલી ફુટની તૈયાર થાય છે.

એ સિવાય બીજા પોષ માસમાં, તેના બીમાંથી બનેલા રોપનું વાવેતર થાય છે તેમાંથી ગાંઠવાળી સુકી ડુંગળી ચૈત્ર અને વૈશાખ માસમાં તૈયાર થાય છે. આવી રીતે વાવેલ ડુંગળીમાં પણ બે પ્રકાર આવે છે. એક રાતી અને બીજી ધોળી. એ સિવાય કાંદાની ત્રીજી જાત છે, તેનો ઉપયોગ ખાવામાં નથી લેવાતો. પણ તે કપડાને પાણ દેવાનાં કે દવાના કામમાં વપરાય છે. તેનું નામ જંગલી-ડુંગળી અથવા જંગલીકાંદા છે. તે ઝેરી છે. માટે ખાવામાં વપરાતી નથી. તે સિવાય પણ માટે વાપરવાથી કાંઈ કરતાં તે સારી છે. અને તે જંગલમાંથી જેમકે તેટલી વિના મૂલ્યે મળી આવે છે. વાવેલા કાંદા અથવા ડુંગળી ખાવાના કામમાં આવે છે. ડુંગળી એ સર્વત્ર વપરાતી બહુજ પ્રસિદ્ધી પામેલ ખોરાકની વસ્તુ છે. સુખ્ખા રોટલા સાથે, [illegible], શાકમાં, વગેરે પદ્ધતીને તે વપરાય છે. તે પણ દરદમાં [illegible] દવા નહિ પણ બહુજ સારૂં કામ આપે છે. ડુંગળીને સંસ્કૃતમાં પલાંડુ કહે છે.

ગુણ [illegible]

[illegible]

મટે છે અને જાગૃતિ આવે છે, માથાનોદુઃખાવો શાન્ત થઇ છીંકો આવે છે. ગરમી સખ્ત લાગે અને શરીરમાં બીમારી જેવું થાય કે તુર્તજ થોડી ડુંગળી ખાવાથી આરામ થાય છે. અને એટલા માટે લુ લાગતી હોય ત્યારે ડુંગળી પોતા સાથે રાખવામાં આવે છે. નાનાં બાળકોનું કદ જલદી ન વધતું હોય તો ડુંગળી સાથે ગોળ ખાવાથી બાળકનું કદ વધે છે. પુરૂષત્વ લાવવા માટે ડુંગળીને ઘીમાં તળીને જરા મરી, સિંધવ, ભભરાવીને ૨૧ દિવસ સુધી ખાવાથી સારી પેઠે તાકાત વધે છે. જે માટે નીચે પ્રમાણે છપ્પો છે:—

હરદિન પાશેર ડુંગળી, પાશેર ઘીની સાથ,
જો સેવે સુપ્રભાતમાં, પુષ્ટિ પામે ધાત.
પુષ્ટિ પામે ધાત, શરીરની પુષ્ટિ થાશે,
થાય અંગ બળવાન, શુદ્ધ સીતા લગી ખાશે.
કહે પ્રાગજી એમ, દર્દથી બચશે દર્દી,
કાંદા ઘીની સાથ, સેવશે જે નર હર્દી.

આ પ્રમાણે કાંદાના ગુણો શક્તિમાટે જગવિખ્યાત છે. સિવાય શક્તિ માટે નિચે પ્રમાણે આપણું ડોશીશાસ્ત્ર કહે છે. કાંદાનો રસ કાઢી અડદનીદાળ શેર ૧ લઇ તેને સારી રીતે તેમાં ભીંજવવી, પછી બપોરનાં તડકે સુકવવું, રાત્રે પાછો તેમાં રસ નાંખી મુકી દેવી, સવારે સુકવવી. એ પ્રમાણે ૨૦ દિવસ કર્યા બાદ ને દાળનો લોટ કરી બાટલી ભરી રાખવી તેમ.થી બે તોલા ભૂકો લઇ દૂધમાં નાંખી પીવું. ખોરાકમાં દૂધ તથા ઘીવાળા પદાર્થો વધારે ખાવા. તેનો પ્રયોગ શક્તિ અનુસાર એકાદ માસ ચાલુ રાખવાથી શરીરમાં ઠીક બળ અને તેજ આવે છે. આવા પ્રયોગ આપણા ગૃહમાં થઇ શકે છે. અને ખર્ચ માત્ર નામનુંજ આવે છે, જ્યારે ફાયદો ઘણુજ સારો થાય છે. પાકુ બજારૂ દવાઓ સેંકડો રૂપિઆ ખરચીને લાવવાની જેની ટેવ હોય તેમને આવા પ્રયોગો ક્યાંથી ગળે ઉતરે ! એ સિવાય

કુંવારનીપોટીસ બનાવી ગડગુમડ પર લગાડવામાં આવે છે. તે ઘણીજ સૌમ્ય છે તેથી ગુમડું જલદી પાકીને ગાંઠ ફુટે છે. અને પીડા થતી નથી. તેની પોટીસમાં હળદર તથા જરા મીઠું નાંખવું જોઇએ. આવી પોટીસથી જે કામ ઑપરેશનથી થતું નથી તે સહેલાઇથી થાય છે તે સિવાય ઘોડા તથા બળદને જખમ થયું હોય ત્યારે દાંડા ખવરાવવાથી આરામ થાય છે. મુસાફરીમાં પગે ચાલી થાક લાગે છે ત્યારે લોકો કુંવારના ખાર ઉપર થોડું પાણી પીએ છે. તેથી એમને થાક નથી લાગતો એટલે તે ભારી પુષ્ટિ આપનાર દવાનો છોડ.

ઘણી વખતે માણસો બીજું કંઈપણ શાક ન મળવાથી તેનો સંગ્રહ કરે છે. કારણ કે તે હંમેશાં શાક તરીકે વપરાય તેવી [illegible] છે. કેટલાક લોકો કુંવારને વધારમાં નાખી દાળ શાકમાં તેની મેળવણી કરે છે. તેથી તે સારું સ્વાદિષ્ટ થાય છે. કુંવારનાં ફૂલમાં પણ ખૂબ [illegible] અને સ્વાદિષ્ટ થાય છે. તે સિવાય કુંવારને મુરબ્બો તથા ચટણી પણ કેટલાક લોકો બનાવે છે. [illegible]

તથા તેમની તંદુરસ્તી પણ ઘણેભાગે બગડતી નથી. કાંદામાં કુદરતી રીતે રૂચીકારક ગુણ તેા રહેલેાજ છે. કારણ કે એક માણસ ડુંગળી સાથે રેાટલેા ખાતેા હેાય ત્યારે તેને નજરે જોનાર બીજો પણ તેમજ ખાવાની તુર્ત ઇચ્છા કરે છે. આવી રીતે તેના કેટલાક ગુણેા તરફ જોતાં તેનેા બહિષ્કાર કરવેા ન જોઈએ પણ યેાગ્યરીતે પ્રમાણસર ઉપયેાગ કરતાં એ ફાયદાકારક નીવડે છે. અને દવા તરીકે તેા આ ચીજ ઉત્તમ છે વળી તેમાં કૌવતનેા ગુણ સરસ રહેલેા છે.

થરપારકર નામના પ્રદેશમાં ડુંગળી હમેશાં સાથે કે પાસે રાખવાની ટેવ હેાય તેા ત્યાં થતા એક જાતનાં ઝેરી સાપનેા ભય રહેતેા નથી કેમકે તેની ગંધ હેાય ત્યાં આ સાપ આવતેાજ નથી. આ સાપ કરડતેા નથી પણ ફક્ત ફુંક આપી ઝેર મેાઢામાં ફેલાવે છે એ ભયંકર સાપ પણ આ ચીજની ગંધ હેાય ત્યાં આવતેા નથી આ પણ ડુંગળીનેા એક ચમત્કારજ ગણાય.

ગાજર.

ઉત્પતિ તથા વર્ણન :–ગાજરનાછેાડ હાથ બે હાથ ઉંચા થાય છે. અને છેાડ નીચે, જમીનનાં દટાએલું જે રાતારંગનું કંદ હેાય છે તેને ગાજર કહે છે. તે ખાવામાં મીઠાં હેાય છે, તેની પેદાશ દરેક ઠેકાણે થાય છે. તેનેા ઉપયેાગ અથાણાં તથા શાકમાં બહુજ થાય છે. સિવાય ઢેારેાને ચારા તરીકે ખવડાવવામાં આવે છે. અને તેથી ગાય ભેંસેા પુષ્કળ દુધ આપે છે. ગાજરનુંશાક જરા વાયુ કરનારૂં તથા ઠંડું છે. તેના શાકમાં મેથીનું મિશ્રણ કરવાથી સ્વાદ તથા ગુણમાં સારૂં થાય છે. પ્રામ્યજનેા, તેને બાફીને અથવા કાચાં ખાય છે. ઘણીએ વખત માણસેા ફક્ત ગાજર ઉપરજ કેટલાએ દિવસેા વિતાવે છે. દુષ્કાળમાં તેનેજ ખેારાક તરીકે લઈ ઘણા માણસેા જીંદગી બચાવે છે. શાક તથા અથાણું તેનું આપણે કરીએ છીએજ.

બે જાત થાય છે. એક રાતી અને બીજી ધોળી. તેનું વાવેતર વર્ષમાં બે વખત કરવામાં આવે છે અને તે હંમેશાં બજારમાં મળે છે. તેના વેલાને જમીનમાં વાવવાથી તેના વેલા વધીને નીચે કંદ થાય છે, તેજ રતાળુ કહેવાય છે.

ઉપયોગ તથા ગુણ :–રતાળુનો ઉપયોગ શાકભાજીમાં તથા ફળાહારમાં મુખ્યત્વે થાય છે. તે કંદ હોવાથી ગુણમાં પૌષ્ટિક છે. કેટલાક લોકો તેની ખીર, ભજીઆં, પુરી, શાક વગેરે અનેક ખાદ્યપદાર્થો બનાવે છે. રતાળુ એ સ્વાદમાં મીઠું તથા બળદાયક છે, પણ વાયુ પ્રકૃતિવાળાને માટે ઠીક નથી કેમકે તે વાયુ વધારનાર છે, માટે વાયુપ્રકૃતિવાળાએ તેનું સેવન કરવું ઠીક નથી.

દવા તરીકે આ ચીજનો બહુ ઉપયોગ થતો હોય તેમ જણાતું નથી. માત્ર શાકમાંજ વિશેષ વપરાય છે. બીજી ખટાશવાળી ચીજો સાથે તેનું શાક કરવાથી સ્વાદમાં અત્યંત ઠીક થાય છે. કબજીઆતવાળા, ઉદરરોગવાળા તથા નબળી પાચનશક્તિવાળાને તે અનુકૂળ નથી પડતું. તે સિવાય કેટલાક સફેદ રતાળુને બાફી, તેનો ભુક્કો કરી સુકવી ખાંડમાં કે લોટમાં ભેળ કરે છે, અને લોકોને ઠગે છે. કેટલાક ગામડાના ખેડુતો રતાળુને જમીનમાં દાટી ઉપર અંગારાનો તાપ કરી બાફી પછી ખાય છે. તે સ્વાદમાં બહુજ મધુર તથા ભુખને શાન્ત કરી શક્તિ પેદા કરે છે. પાણીમાં બાફેલ રતાળુ ગુણમાં કમકઠોળાં પૌષ્ટિક [illegible] [illegible] કેટલી [illegible] રતાળુ અત્યંત [illegible], [illegible] પૌષ્ટિક છે.

બટાટા.

બટાટાનું ઉત્પત્તિસ્થાન દક્ષિણ અમેરીકા છે અને ત્યાંથી તે યુરોપમાં અને ત્યારબાદ હિંદુસ્તાનમાં [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] હિંદુ [illegible] [illegible]

મોટી, સફેદ કે રંગીન એની જાતો થાય છે. સફેદ તથા મોટી જાત હોય એ સારી ગણાય છે. તેનો ઉપયોગ શાકભાજીમાં થાય છે. બટેટાં એ કંદ છે. તેથી તે ગુણમાં પૌષ્ટિક તથા પચવામાં ભારે અને વાયુ કરનાર હોય છે. બટાટા ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ છે. તેનું વધારે સેવન કરવાથી વાયુના રોગો થાય છે, તેમાં પુરતો મશાલો હોય તો તે વાયુને તોડે છે. તે સિવાય બટાટા ભાત સાથે મશાલો નાંખીને તથા બીજી ઘણી જાતની ભાજી સાથે વાપરે છે. લશ્કરનાં માણસોને ખાસ કરીને કાંદા તથા બટાટા શાક તરીકે અપાય છે. કેમકે તે પૌષ્ટિક છે. અને કસરતબાજને તે ઠીક પચી જાય છે. તેથી તેનો ફાયદો તેઓ મેળવી શકે છે. બિમાર માણસો માટે બટાટા વાપરવાં એ નુકસાનકારક છે. જેની પાચનશક્તિ સારી હોય તેને માટે ફાયદાકારક થાય છે, હાલના સુધરેલા જમાનામાં બટાટાની ખાવાની અનેક વસ્તુઓ બને છે. જેમકે ખીર, પુરી શીરો, શાક, ભજીયાં, વડાં, વગેરે. બટાટા બાફી તેની છાલ કાઢી પછી તેને ભાંગીને સુકવે છે, સુકાયાબાદ તેનો લોટ કરી ઉપરની ચીજો બહુજ કાળજીવાળી અને ચાલાક સ્ત્રીઓ પોતાના હાથે બનાવી પોતાના ગૃહ-કુટુંબના માણસોને ખવડાવી ખુશી કરે છે. આ રીતે બટાટાનો ઉપયોગ થાય છે. દવાના કામમાં તેનો ઉપયોગ ખાસ થતો જણાતો નથી. પણ કેટલાક પૌષ્ટિક ચાટણ બનાવનારાઓ દવામાં નાખે છે.

લોકો બટાટાને અંગારની રાખમાં શેકીને ખાય છે. તે ખાવામાં બહુજ મીઠાં હોય છે. હાલના જમાનામાં એવું સિદ્ધ થયું છે કે બટાટા પાણીમાં બાફીને ખાવાથી તેનું સત્વ ચાલ્યું જાય છે અને તેટલા માટેજ હવે એને બાફવામાંથી બચેલું પાણી નકામું ન જાય માટે તેનો ઉપયોગ બીજી રીતે કરી લે છે. જર્મની તથા બીજા કેટલાક દેશોમાં બટાટા રોજનો મુખ્ય ખોરાક છે અને તેમાંથી મગના પેાષણ ઉપર લોકો નભી રહે છે કાંદો તે કદમૂળ છે. પ્રાચિન સમયમાં

ગુણ :–કડવું, તીખું, રક્તપિત્ત કરનાર, અગ્નિદીપન, નેત્રને નુકસાન કરનાર, રૂક્ષ, પિત્ત કરનાર છે. આફરો, હરસ, શુળ, કૃમિ, સંગ્રહણી, વાત, કફ તૃષા તથા શુક્રનો નાશ કરે છે. તેનાં બીજ ગુણમાં ગરમ તથા ગર્ભપાતકારક છે. દવામાં ગાજરનો વપરાશ બહુ થતો જોવામાં આવતો નથી તે સિવાય ઘણાં ગાજર ખાવાથી પેટમાં દુખાવો થાય તો તેના ઉપર ગોળ ખાવાથી તરતમાં આરામ થાય છે. જે જમીનમાં ખારૂં પડતી હોય છે ત્યાં ગાજર બહુજ મીઠાં અને રસેજતદાર હોય છે. ગામડાંના માણસો ગાજર બહુજ મીઠાં લાગવાથી ઘણાં ખાય છે. એકંદરે ગાજર એ ગામડાંનો પૌષ્ટિક અને સ્વાદિષ્ટ મેવો છે અને આજના વિટામીનના જમાના પ્રમાણે તે સરસ પૌષ્ટિક છે. ગાજરનો આસવ પણ બને છે તે મુત્રલ અને પ્રમેહને મટાડનાર દવા તરીકે વપરાય છે.

મૂળા–મૂળી.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :–મૂળાની પેદાશ દરેક દેશમાં થાય છે. કેટલીક જગ્યાએ સારી જમીન ન હોવાથી ઝીણા મુળા થાય છે. માટીવાળી જમીનમાં વાવેતર કરવાથી બહુજ સારા થાય છે. સિંધ પંજાબના મૂળા ખાસ વખણાય છે. એક મૂળાનું વજન આશરે અડધા શેર એકથી પણ વધુ જોવામાં આવે છે. મૂળાનાં બીજ વાવવાથી તેના છોડવા થાય છે. જમીનમાં જે કંદ થાય તે મૂળા કહેવાય છે. તેની ફળી કે [illegible] અને મુળાની [illegible] કરી લેવા ગમે તે [illegible]. મૂળાનો ઉપયોગ દરેક જાતના માણસો છુટથી કરે છે. બહુજ [illegible] તેનું વાવેતર ઘણું [illegible] કરે છે. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

ગુણ તથા ઉપયોગ :–મૂળાનો ઉપયોગ ખાસકરી શાકમાં તથા કાચા ખાવામાં થાય છે. મૂળાની મોગરીનુંશાક બહુજ સારૂં થાય છે વળી મૂળાનાપાનનુંશાક પણ કરવામાં આવે છે. મૂળાનો કંદ કાચો હોય ત્યારે તેને છોલીને ઉપરની છાલ દૂર કરીને તેના નાના કટકા કરીને તેમાં જરા મીઠું મેળવીને અર્ધોકલાક રાખી પછી જો ખાવામાં આવે તો તે રૂચીકારક તથા પાચક ગુણ આપે છે. મૂળાનોગુણ:–તિક્ષ્ણ, ઉષ્ણ, કડવો, તીખ્ખો. ગ્રાહક, ગુરૂ, અગ્નિદિપક તથા રૂચીકારક છે. અને તે હરસ, ગુલ્મ, વાયુ, કફજ્વર, દમ તથા કંઠરોગનો નાશ કરે છે.

મૂળાનાંપાનઃ–કફ, વાયુ, કંઠરોગ, હરસ, ગુલ્મ, પથરી, નેત્રરોગ, નાભીશૂળ, વગેરેને મટાડે છે. ગુણમાં પાચક તથા મુત્રલ છે. મૂળાનીમોગરી સ્હેજ ગરમ, વાયુ તથા કફનાશક છે. એ સર્વ વાપરવાની ચીજો છે.

દવા તરીકે ઉપયોગ :–મૂળાનો ગુણ સારો હોવાથી તે ઘણે ઠેકાણે દવામાં વપરાય છે. પેશાબ છૂટ લાવવા માટે મૂળાનાપાનના રસમાં થોડી સાકર નાંખી પીવાથી પેશાબ છૂટે છે. કેટલાક દર્દોમાં ખાસ કરી પેશાબ લાવવાની જરૂર હોય ત્યારે આ ઉપાયથી પેશાબ છૂટે છે. મૂળાનો ઉપયોગ કાચા ખાવામાં તથા કચુંબર બનાવીને કરવો તે ફાયદાકારક છે. હરસનાં દર્દો માટે પણ તે હંમેશાં વાપરવા સારા છે. મૂળાનો ઉપયોગ શિયાળામાં ગુણકારક છે. ઋતુ સિવાયના એટલે ભાદરવા માસમાં જો તે વધુ વપરાય તો તેથી તાવ આવે છે અને બીજી વ્યાધિ થાય છે. માટે તેનો ઉપયોગ શરદ ઋતુમાં કરવો સારો નથી. દવામા મૂળાનોરસ તથા મૂળીનોક્ષાર બહુજ વપરાય છે.

રતાળુ–સકરીઆં.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :–આ કંદ આખા હિંદુસ્થાનમાં દરેક ઠેકાણે થાય છે. તેની પેદાશ રેતાળ પ્રદેશમાં બહુજ સારી થાય છે. તેમા

આપણી જન્મભૂમિમાં ઘણાયે માનવીઓ કંદમૂળ ખાઈ જીવતા રહેતા હતા એવી વાતો આપણે કેટલીયે વખત સાંભળીએ છીએ અને વાંચીએ છીએ પણ તે આ બટાટા જેવા કદ નહિ પણ સારી અને ઉત્તમ કોટીનાં કંદ છે. બટાટા તો સામાન્ય જાતનાં કંદ અને સરળતાથી સર્વત્ર મળે તેવી એક શાકભાજી છે, શાકમાં તેને ધોઈ છોલી પછી વાપરવા એ વધુ સરસ રીત ગણાય છે એમ કરવાથી તેમાનું વીટામીન્સ બ્હાર જતું નથી. બટાટાને તળીને અંદર મસાલો નાંખીને વાપરવાથી તે પચવામાં હલકા થાય છે. શાકભાજીમાં બટાટાનો પ્રચાર બહુજ વધી ગયો છે અને હવેતો સર્વજાતનાં માણસો અમીરથી તે ફકીરસુધી સર્વ વર્ગના લોકો બટાટા વાપરે છે જ્યારે અહિં બટાટાની અછત હોય ત્યારે ઇટાલીથી બટેટા હમેશાં આવે છે, ફગચીના બટેટા સારા અને સસ્તા ગણાય છે.

સુરણ–જમીકંદ.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :–સુરણ હિંદુસ્થાનના ઘણા પ્રાંતોમાં થાય છે. પરંતુ મલબારમાં એનો પાક વધારે થાય છે. આ કંદ ચૈત્ર–વૈશાખ માસમાં વાવે છે. અને માગશર–પોષમાં તેને ખોદી કાઢી, ઉપયોગમાં લે છે. સાધારણ રીતે તે બારે માસ મળી શકે છે. કેટલાક માણસો તેને વધારે સુધી. મોટું થતા જમીનમાં ગળે છે અને તેનું વજન આશરે પાં[illegible]મણ કે મણનું થઈ જાય છે.

સુરણમાં બે જાત આ[illegible] એક જંગલી તથા બીજું ખેતરોમાં વવાતું તેમાં પણ બે જાત હોય છે એક કડવું અને બીજું મીઠું. મીઠું સુરણ [illegible] નથી હોતું એટલે તે શાકમાં વપરાય છે. [illegible]

ખાઇ શકાય છે. સુરણ પોતેજ શાક તરીકે ઉત્તમ છે તેમજ હરસ માટે અકસીર છે. તેથી તેનું નામ અર્શોઘ્ન છે. સુરણ એ જમીનમાં થતા કંદજાતીમાંનું એક છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ :–સુરણ રૂચીકર, ઉષ્ણ, તીખું, અગ્નિદિપક, છેદક, લઘુરૂપ, વિશદ, પાચક તથા રક્તકોપનકારક છે. અને તે કૃમિ, ગુલ્મ, શુળ, અર્શ, કફ, વાયુ, અરૂચી, દમ, ઉધરસ, ઉલટીનોનાશ કરે છે. તે હૃદયરોગ, રક્તપિત્ત તથા કુષ્ટરોગવાળાને નુકસાન કરે છે માટે તેમણે ખાવું નહિ.

સુરણને ઘીમાં તળી તેના ઉપર મરી, સીંધાલુણ, વગેરે છાંટીને ખાવામાં વાપરવું એ સારૂં છે. તળ્યા સિવાયનું એ માફક નથી આવતું. સુરણનો દવા તરીકે ઉપયોગ ખાસ કરી હરસવાળામાટે વધારે થાય છે. હરસની બિમારીવાળાએ તેનું હમેશાં સેવન કરવું એ વધારે ફાયદાકારક છે. તેની દવા હરસ માટે બને છે, તેને સુરણવટક કહે છેઃ તે બનાવવાની રીતઃ–સુરણ સુકી કરેલું ચૂર્ણ તો. ૩૨, ચિત્રક તો. ૧૬. સુંઠ તો. ૪, મરી તો, ૪, એ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી, તેનાથી બમણો ગોળ લઈ મેળવી તેની મોટી હરડે જેવડી ગોળીઓ બનાવી રાખવી. આ દવાનો ઉપયોગ કરવાથી છ પ્રકારના હરસ મટી આરામ થાય છે. કેટલાક લોકો હરસ મટાડવા દોડાદોડ કરે છે તેમણે અધકચરા ઉપાય છોડી દઈ, ઉપર્યુક્ત સાદા ઉપાયો કરવા જોઇએ. હરસ ઓપરેશનથી કે બાળવાથી નથી જતાં, પણ તેને શાન્ત રાખવાના ઉપાયો કરી, પથ્ય ખોરાક લેવાથી મટે છે.

નવરાત્રિના નવ દિવસોમાં નવ અપવાસ કરવા, તેમાં દરરોજ સુરણ બાફીને અથવા મીઠા સુરણના કકડા કરીને પાણી નાખ્યા વિના, મીઠું, હળદર, અને ધાણાજીરૂં નાખી તેલમાં પકાવી બરાબર તૈયાર થાય ત્યારે ઉતારી ઠંડુ કરી, પેટ પુરતું ખાઈ લેવું. તળવામાં અંદાજ રાખવી કે તે કાચું ન રહી જાય, તે સિવાય નવ

દિવસમાં બીજું કંઈપણ ન લેવું. માત્ર પાણી પીવું. એ ઉપાયથી દરદ નાબુદ થાય છે. માત્ર આ પ્રમાણેજ કેટલાય માણસો ઉપાયો કરી રોગથી મુક્ત થાય છે. તમોને પણ તે દરદ કદાચ હોય તો ઉપર્યુક્ત ઉપાય અજમાવી મુક્ત થઇ શકો છો. આ પ્રયોગ સ્વર્ગસ્થ વૈદ્યરાજ તિલકચંદ તારાચંદ સુરતવાળાનો લખેલો છે; કે જે વૈદ્યના તમામ પ્રયોગો જનસમાજમાં બહુજ લોકપ્રિય થઈ પડયા છે. છેવટ દરદના દરદીઓ માટે અમારી ખાસ ભલામણ છે. કે તેમણે ઑપરેશન કે બાળવાની કડાકુટમાં ન ઉતરવું. આવા પ્રયોગો, છાશ અથવા પથ્ય ખોરાક લઇ રોગને શાન્ત કરવો. કે જેથી આરામ રહે.

સુરણનો ઉપયોગ દવામાં પણ ઘણી જગાએ કરવામાં આવે છે અને તેમાં ખાસ કરી જંગલી સુરણ વાપરવાથી દવાની અસર સારી થાય છે જ્યારે બજારૂ શાકમાં વપરાતું સુરણ દવા માટે જરૂ ગુણકારી ગણાતું નથી.

એ સિવાય બજારમાં મકરકંદ નામનું એક મળે છે લોકો તેને તળીને ખાય છે. આ કંદની પેદાશ સુરત તરફ થાય છે ને તે તળીને ખાવાથી સ્વાદિષ્ટ જણાય છે એ કંદ લાંબુ અને જરા લાલરંગનું હોય છે. સુરણથી એ જુદીજ વસ્તુ છે પણ સુરણની માફક એને પણ તળીને ખાવામાં વાપરે છે

કમળનોકંદ અને કમળનાડાંડા.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :-કમળની ઉત્પત્તિ તળાવમાં અથવા સરોવરમાં થાય છે. પાણી સિવાય કમળ થતું નથી. જમીનમાં તેનું કંદ થાય છે ને ઉપર વેલ આવે છે અને તેમાં ફૂલ પાન ડાંડા વગેરે આવે છે. આ વેલા [illegible] જગામાં [illegible] રહે છે. તેના પાન મોટાં [illegible] [illegible] [illegible] કમળમાં [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] વગેરે. કમળકંદ [illegible]

થાય છે અને તેનો દેવમંદિરોમાં પૂજામાં તથા દવામાં ઉપયોગ થાય છે. તેમાં સારી સુગંધ આવે છે મફેદ કમળને પુંડરિક, રાતાકમળને કોકનાદ, કાળાકમળને ઈંદિવર કહે છે. કમળના સર્વ વેલાને કમલિની કહે છે. કમળનાંપાન જમવા માટે ઉપયોગમાં આવે છે. એ કમળનાં નાના અર્ધગોળ ચપટાં ફળો આવે છે. તેને લોકો 'કમળગટા' કહે છે. તેમાં નાનાં નાનાં ફળો હોય છે તેને 'કમળ-કાકડી' (પબડી) કહે છે. તે હંમેશાં બજારમાં મળે છે. અને લીલાં, ખાસ મોસમ હોય ત્યારેજ મળે છે. ખાવામાં બહુજ રૂચીકર હોય છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ:–શીતળ, સુગંધી, સ્વાદુ, ભ્રાંતિહારક, તાપનાશક, વર્ણકર અને તૃપ્તિકર છે. તે રક્તપિત્ત, શ્રમ, કફ, પિત, તૃષા, દાહ, વિસર્પ, રક્તદોષ, વિસ્ફોટક, અને વિષનો નાશ કરે છે, ગુણમાં પૌષ્ટિક છે. નાનાં બાળકો માટે છૂટથી વાપરવી જોઇએ. પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને માટે ફાયદાકારક છે. શરીરમાં ગરમી થઈ હોય તો ધોળાકમળનો કંદ લાવી તેનો લોટ કરવો તે તો. ૦॥ ગાયનુંઘી તો. ૧ જીરાનીભૂકી, વાલ ૧, સાકર તો. ૦॥ સાથે મેળવી થોડા દિવસ સુધી સવારસાંજ ખાવાથી ફાયદો થાય છે. કમળનીકાકડી તથા મૂળ (કંદ) જેનો ઉપયોગ અહિં સિંધ પંજાબમાં છુટથી થાય છે. અહિંના લોકો તેને બે નામથી ઓળખે છે તેનું શાક, કઢી અને ભજીઆં માટે ઉપયોગ થાય છે તે સ્વાદિષ્ટ પૌષ્ટિક તથા વાયુને કરનાર છે. લોકો તેને તળીને પણ ખાય છે. આ દેશમાં તેની કાચરી કરી સુકવીને વેચવાનો રિવાજ છે.

તાંદળજો–ચોલાઇનીભાજી.

ઉત્પતિ તથા વર્ણન:–તાંદળજાનીભાજી બારે માસ થાય છે અને શહેરોમાં બારેમાસ વેચાતી મળે છે. અને તે વગર વાવ્યે પુષ્કળ ઉગી નીકળે છે. ચોમાસામાં જંગલમાં આ ભાજી બહુજ

મળે છે, ખાવા માટે હંમેશાં કુમળી ભાજી મળે તેજ શ્રેષ્ઠ છે. તેના છોડ વેંતથી બે વેંત સુધી ઉંચા હોય છે. આ ભાજી ગુણમાં ખાસ પથ્યકર છે. તેથી તે દરેક જાતના બિમારોને આપી શકાય છે તેનાથી કેટલાએ રોગ દવા વિના મટી જાય છે. કેટલાક લોકો તાંદળજાનીભાજીનો ઉપયોગ કરતા નથી તેઓએ જાણવું જોઇએ કે આ ભાજીમાં કેવા સરસ ગુણો છે. તે સસ્તી મળે છે, હંમેશાં મળે છે. તાંદળજાનાં ગુણો જોતાં તો તે હંમેશાં વાપરવી લાભકારક છે.

ગુણ :–મધુર, શીતલ, રૂચીકર, અગ્નિદિપક, રૂક્ષ, મુત્રલ, પથ્યકારક તથા સારક એટલે ઝાડો લાવનાર છે. અને તે વિષ, પિત્ત, શ્રમ દાહ, રક્તદોષ, ઉન્માદ, રક્તપિત્ત, શિતપિત, ત્રિદોષ, વાત, કફ, ઉધરસ, ક્ષય તથા અતિસારનો નાશ કરે છે.

ઉપયોગ :–ખાસ કરીને તેને બાફીને કે વધારીને શાક અથવા કઢી બનાવીને મુખ્ય વપરાય છે એ શાક હંમેશાં પથ્ય છે. તથા ઉપર જણાવેલી બિમારીવાળાને માટે ખાસ પથ્ય છે, ફાયદાકારક તથા શરીરશોધન કરનાર છે. ઘણા વર્ષના જુના ગરમીના રોગને મટાડી શરીર ચોકખું કરે છે. શીત, પિત્ત જ્યારે થાય અને શરીરપર જ્યારે ચાંદા હોય ત્યારે તે એકલી બાફીને ખાવી; તે સિવાય સ્ત્રીઓના અત્યંત રક્તસ્ત્રાવમાં તથા રક્તપ્રદરમાં, અને ગર્ભ સ્થિર કરવા માટે તાંદળજાનાં મળીયાં ચોખાના ધોવણમાં વાટીને પીવાય છે. તેથી રક્તસ્ત્રાવ બંધ થાય છે પ્રદર મટે છે. તાંદળજાનોરસ કે તેનાં મુળીઆનો કાઢો કરી તેમાં સાકરમધ નાખી પીવાથી [illegible] મટે છે; સર્પનું વિંછીનું, સોમલનું, વછનાગનું, ધતુરાનું, અફી-ણનું વગેરેનું ઝેર જો શરીરમાં ચડ્યું હોય તો તાંદળજાનારસમાં [illegible] નાખી પીવું અને પછી તેને વાટીને ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવો [illegible] અને [illegible] તેનો [illegible] [illegible] [illegible]

તે મળમુત્રની શુદ્ધીકરનાર, મીઠો, ઠંડો, પાચક, સારક, રૂચીકરનાર, લઘુ, શુક્રપ્રદ, અગ્નિદિપક, બલકર તથા જ્વરનાશક છે. અને પેટમાં થતા વાયુને મટાડનાર છે તથા બસ્તી શુદ્ધ કરનાર છે.

આજકાલ વનસ્પતિઆહાર કરનારાઓ હમેશાં સુવા, પાલક, મેથી, ટાંકો અને તાંદળજો (ચોલાઈ) ની પાંચે ભાજી સાથે મેળવી તેની ભાજી બનાવી વાપરે છે. સિંધ-પંજાબમાં તો આ ભાજીમાં ચણા કે મગનીદાળ નાંખી તેનું શાક બનાવે છે, આ શાક પથ્ય, રોગી નિરોગી સર્વને વાપરવા લાયક તથા મળમુત્રની શુદ્ધી કરનાર અને રક્તશોધક ગુણ બતાવે છે. અહિંના સિંધના લોકોમાં સાઈભાજી, દાલફુલકો આ ચીજો મુખ્ય વપરાય છે, જેને આપણે લીલોતરી, દાળ અને રોટલી કહીએ તેજ આ ચીજો છે અને તે પથ્ય છે.



ગુણમાં તે જરા તીખું, મધુર, પથ્યકર, રૂક્ષ, શીતળ,
વાતલ, આદક, ભેદક, તર્પણ, પિત, ગુરૂ વિષ્ટંભકારક અને સ્વાદુ
અને રક્તપિત, કફ, મદ, શ્વાસ, વિષદોષને નાશ કરે છે.

પાલકનીભાજી સામાન્ય હોવા છતાં સર્વત્ર વપરાતી પ્રસિ
તથા ગુણકારક ચીજ છે. આ દેશમાં ગરીબલોકો મોંઘા મૂલ્ય
શાકભાજી નથી લઈ શકતા તેમના માટે આવા પાનવાળી મા
લીલોતરી સસ્તી અને ઉપકારક ગણાય તેમ છે આ ભાજી સર્વ
મલે છે, હમેશાં મળે છે અને તે બહુજ સસ્તી હોય છે, ખાસકર
આવી જાતની ભાજીને ચોમાસામાં વાપરવી સલાહકારક નથી કેમો
ચોમાસામાં ભીનાશ વધારે રહેતી હોવાથી આમાં અનેક પ્રકારનાં
જંતુઓ થઇ જાય છે વળી આ ભાજી ગમે તે રૂતુમાં વાપરવી હોય
ત્યારે તેને ગરમ પાણીથી બરાબર ધોઈ સાફ કરી પછીજ વાપરવી જોઇએ
અને તેને બાફતી વખતે તેની વરાળ બહાર ન જાય અને તેનું પાણી
નાખી લીધા પછી ફેંકી ન દેવાય તેની કાળજી રાખવી કેમકે તેમ
કરવાથી તેમાં રહેલ કેટલાક ઉપયોગી તત્વો વીટામીનની નજરે નીકળી
જાય છે માટે તેને ધોઈ સાફ કરીનેજ વાપરવી.

ટાંકો—અથવા—ચાકવત.

ટાંકાનીભાજી પ્રસિદ્ધ શાક છે અને તે સર્વત્ર થાય છે, તેનાં
નાનાં છોડવા થાય છે. પાનપણ નાનાં અને કોમળ હોય છે. આ
ભાજીની નાની ઝુડીઓ બજારમાં મળે છે.

[illegible]

તે મળમુત્રની શુદ્ધીકરનાર, મીઠો, ઠંડો, પાચક, સારક, રૂચીકરનાર, લઘુ, શુક્રપ્રદ, અગ્નિદિપક, બલકર તથા જ્વરનાશક છે. અને પેટમાં થતા વાયુને મટાડનાર છે તથા બસ્તી શુદ્ધ કરનાર છે.

આજકાલ વનસ્પતિઆહાર કરનારાઓ હમેશાં સુવા, પાલક, મેથી, ટાંકો અને તાંદળજો (ચોલાઈ) ની પાંચે ભાજી સાથે મેળવી તેની ભાજી બનાવી વાપરે છે. સિંધ-પંજાબમાં તો આ ભાજીમાં ચણા કે મગનીદાળ નાંખી તેનું શાક બનાવે છે, આ શાક પથ્ય, રોગી નિરોગી સર્વને વાપરવા લાયક તથા મળમુત્રની શુદ્ધી કરનાર અને રક્તશોધક ગુણ બતાવે છે. અહિંના સિંધના લોકોમાં સાઈભાજી, દાલફુલકો આ ચીજો મુખ્ય વપરાય છે, જેને આપણે લીલોતરી, દાળ અને રોટલી કહીએ તેજ આ ચીજો છે અને તે પથ્ય છે.



प्रकरण ३ जुं.

फळो—Fruit.

આંબો—કેરી—આમ.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :—આંબાનાઝાડ બહુજ મોટાં અને સુંદર થાય છે. તેની છાંયા બહુજ શીતળ હોવાથી, બગીચામાં તે બહુજ સુંદર અને ફાયદાકારક નીવડે છે. આંબાની પેદાશ ગરમ દેશમાંજ મુખ્યભાગે થાય છે. હિંદુસ્થાનમાં તે બહુજ પ્રમાણમાં થાય છે, અને હવેતો વિદેશમાં પણ આંબા પુષ્કળ જવા લાગ્યા છે. આંબાની એ ત્રણ જાત છે:—જંગલી, બગીચાના અને કલમીઆંબા. તેમાં પણ વળી પાયરી, હાફુસ, ગામડી લંગડો વગેરે ઉગી [illegible] આવે છે આંબાનો ઉપયોગ ગરીબથી માંડીને શ્રીમંત, કે રાજા સુધી દરેક માણસ કરે છે. પ્રભુ દયા [illegible] મનુષ્યોપર ઓછી હોય એમ તો નજ કહેવાય કારણકે આવા મધુર અને અમૃત જેવાં ફળો. પ્રભુએ સર્વના ઉપયોગ માટે બનાવી મનુષ્યોપર પ્રભુએ કેટલો ઉપકાર કર્યો છે ! આંબાનુંઝાડ વાવ્યા પછી તેમાં ૫ થી ૬ વર્ષે ફળ આવતાં માંડે છે. તે ઝાડ ઘણાં વર્ષો સુધી જીવે છે. કેટલાક ગરીબલોકો આંબાની એ મોસમમાં આંબાપર પોતાનો નિર્વાહ ચલાવી દિવસો કાઢે છે. [illegible]

પ્રાણીઓને મદોન્મત્ત બનાવે છે. આંબાનીકેરીનું સુંદર અથાણું થાય છે વળી આંબાની પાકેલી કેરીનોરસ બહુજ સુંદર, પૌષ્ટિક અને મધુર હોવાથી ખાવામાં વપરાય છે. આંબાની ગોટલી કે તેની છાલ પણ દવામાં વપરાય છે. તેને ગોટલીમાંથી નીકળતી અંદરની ગોટલીનો કેટલાક ગરીબલોકો લોટ બનાવી, તેમાંથી રોટલા બનાવી ખાય છે. એવા સર્વાંગસુંદર, ઉપયોગી, અમૃત જેવાં ફળોમાં આંબાની ગણના થાય તેવું એ પૃથ્વીપરનું ખરેખર અમૃતફળ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી. સારી પાકેલી કેરીઓમાંથી મુરબ્બો થાય છે, તે ઘણોજ મધુર તથા ગુણકારક છે. આંબાની કેરીનું અથાણું બે-ત્રણ જાતનું થાય છે. લોકોમાં તે ગોળકેરી, મસાલાનીકેરી વગેરે નામથી પ્રસિદ્ધ છે. કાચી કેરીનું કચુંબર થાય છે. કાચી કેરીને ચીરી તેને સુકવી આમલીની જગ્યાએ ખટાશ માટે વપરાય છે. આમલી કરતાં એ ખટાશ સારી ગણાય છે. કાચી કેરીમાં ગોળ નાખીને કરેલું શાક ઘણુંજ ઉત્તમ થાય છે. આંબાની ગોટલીનો ચમારલોકો, ચામડાનો કાળોરંગ બનાવવા માટે ઉપયોગ કરે છે. તથા ખત્રીલોકો કપડાંપર રંગ ચડાવવા ખટાશ માટે કેરીનો ઉપયોગ કરે છે. આવીરીતે તેના દરેક ઉપયોગી ગુણોથી આંબાનુંઝાડ ઉત્તમ વૃક્ષની કક્ષામાં ગણાય છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ:-ખાવા માટે આંબાની પાકીકેરી હિતકારક છે. કાચીકેરીનુંશાક ઉત્તમ થાય છે. કાચીકેરીને ઘાસમાં નાખીને પકાવેલી કેરી કરતાં, ઝાડમાંજ પાકેલી કેરી ગુણમાં તથા સ્વાદમાં ઉત્તમ ગણાય છે. ગુણ:-મધુર, શીતળ, જડ, બળ આપનાર, ધાતુવર્ધક, પુષ્ટિકર, કફકર, [illegible], અગ્નિદીપક, મલસ્થંભક, પ્રિય, સુખકારક અને કાન્તીવર્ધક છે. તે વાયુ તૃષા, દાહ, પિત્ત, શ્રમ, અરૂચિ વગેરેનો નાશ કરે છે. ઉપયોગ: અતિસાર, મરડો તથા રક્તાતિસાર માટે:-આંબાનીછાલ વાટીને તેનું ચૂર્ણ દહીંમાં આપવું. કૃમિ ઉપર:-આંબાની ગોટલી શેકીને ખાવા આપવી, સ્ત્રીરોગ, દરદમાં

તથા રક્તપ્રદરમાં :—આંબાનીગેાટલીનુંચૂર્ણ મધમાં આપવું. વીંછીના ડંખ માટે:—કેરી તેાડતાં જે રસ નીકળે છે તે લઈ શીશી ભરી રાખવી તેમાંથી સળી ભરી ડંખ ઉપર લગાડવાથી તુરતજ આરામ થાય છે. રક્તાતિસારમાં :—આંબાની ગેાટલીનુંચૂર્ણ કરી છાશ સાથે આપવું કિંવા તેને વાટી નાભી ઉપર લેપ કરવાથી બંધ થઈ જાય છે. ગરમીના આજાર માટે તથા ગુમડાં માટે તેની છાલને અથવા કુમળાં કુંપળેાને બાળીને તેની રાખ કરી જખ્મ હેાય તે ઉપર ભભરાવવું. તેથી વ્રણ સુકાઈ ખેાંચ તરતજ આવશે. ખાસ કરી ઝાડા, મરડા, રક્તાતિસાર, પ્રદર, ખેાડીગરમી, હરસ વગેરે દરદેામાં આંબાનીછાલ તથા ગેાટલી દવા તરીકે વાપરવી ફાયદાકારક છે. એવી રીતે તેના દવામાં ઉપયેાગ કરવાથી ફાયદેા જણાય છે. પણ તેથી વધુ ગુણ તેની કેરીમાં પાકેલી કેરીમાં હેાય તેમ જણાય છે. બિમારીમાંથી ઉઠતાં જે નબળાઈ હેાય છે તે જે એ ઋતુમાં કેરીનેા પાક ચાલતેા હેાય અને તેનું સેવન બરાબર થાય તેા થેાડા દહાડામાં શરીરમાં એકદમ બળ તથા લેાહી આવી જાય છે. આવી રીતે શક્તિ માટે આંબાજેવી ખેારાકી કે દવાની ગરજ સારનાર વસ્તુ ભાગ્યેજ હશે. આવી કુદરતી ચીજેાને તજી દુર્લક્ષ કરી મનુષ્યેા જ્યારે કૃત્રિમ અને મેાંઘી ચીજો તરફ પ્રીતિ રાખતાં શિખ્યા છે ત્યારથી તેમની સ્થિતિ વધુ ક્ષીણ બની છે. માટે આ કુદરતી ચીજો વાપરી સ્વતંત્ર અને સુખી બનવું જોઈએ.

લીંબુ—નીંબુ.

[illegible]

ારે તેની છાલનો રંગ લીલો હોય છે અને પાકવા આવે છે ારે રંગ પીળો થાય છે. માત્ર નારંગીનોજ રંગ સીંદુરીઓ હોય છે. લીંબુની દરેક જાતમાં ઓછીવધુ ખટાશ હોય છેજ. પપનસ તથા નારંગી ખટમધુરાં હોય છે. મીઠાંલીંબુ મધુર તથા કડવાં હોય છે. અને કાગદીલીંબુ ખાટાં હોય છે. અહિં આપણે નિત્યના વપરાસમાં આવતાં આ કાગદીલીંબુનું વર્ણન કરવાનું છે.

ગુણ :–લીંબુ ખાટું અને ગરમ છે, તેથી તે પેટનોવાયુ, આફરો, શુળ, ઉધરસ, આમ, કૃમિ, અરૂચિ, મોઢાનીખરાબવાસ વગેરે મટાડે છે. જઠરાગ્નિને વધારે છે. અન્ન ઉપર રૂચિ લાવે છે. તેનું વધુ સેવન કરવામાં આવે તો ગરમી પેદા થાય છે.

લીંબુ એ આપણા ગૃહોમાં એક જાણીતી ચીજ છે. તેને સૌકોઇ વાપરવા ચાહે છે. જો કે આપણે તો તેને દાળ કે શાકમાં નાંખીને ખાઇએ છીએ. એ રીત તો સાવ સહેલી, કડાકુટ વગરની તેમજ ફાયદાકારક છે. વળી તેથી પણ વધારે ગુણ લેવો હોય તો નિચેની કેટલીક રીતો વાપરવાથી ઠીક ફાયદો આપે છે.

(૧) ઔષધિ રીતે લીંબુના અથાણાની રીત :–કાગદીલીંબુ નંગ. ૧૨૫ લઇ તેમાં નીચે પ્રમાણે મશાલો ભરવો. સંચળ, સિંધવ, જવખાર, બીડલવણ, સાજીખાર, સુરોખાર, કાચલવણ, પાપડખાર, ટંકણખાર, મીઠું, વાવડીંગ, હળદર, શુંઠ, મરી, પીપર, રાઈ, મેથી, હરડે, સુવા, અજમો, હીંગ પીપરીમળ એ દરેક વસાણાં પાંચપાંચ તોલા લઇ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી લીંબુને ચીરી તેમાં ભરવું અને તે લીંબુને એક બરણીમાં ભરી લીંબુ બુડે તેટલું સરસીયુંતેલ અથવા ચોખ્ખું દીવેલતેલ નાંખી લીંબુ અથાઈ જતાં સુધી બરાબર બંધ કરી દેવું. તે બરાબર થયા પછી દરરોજ એક લીંબુ ખાવું. એ પ્રમાણે લીંબુનુંઅથાણું કરી ખાવાથી અરૂચી, અપચો, મંદાગ્નિ, ઉદરરોગ એ સર્વમાં બહુ સારી અસર કરે છે. આ અથાણામાં

સ્વાદનો સ્વાદ અને ઔષધનું ઔષધ ભરેલું છે. જે કોઇને બીજાં અથાણાં માફક ન આવતાં હોય તેને માટે આ અથાણું ઘણુંજ સારૂં છે. એકવાર જે મનુષ્ય તેનો સ્વાદ ચાખે છે તે ફરી ભૂલે નહિ એવું બને છે. બીજી રીતે અથાનાં લીંબુ અથાયા પછી પણ ખાવાં રહે છે. આમાં ખટાશનું નામ રહેતું નથી.

તેલ જુનું થાય છે, તેમજ ખોરૂં થતું જાય છે, એ દોષ સરસીયાતેલમાં નથી માટે તલનુંતેલ નાંખવું નહિ પરંતુ સરસીયું નાખવું જેને ઝાડાનો ખુલાસો ન રહેતો હોય અને પેટમાં વાયુનો ઉપદ્રવ હોય તેણે સરસીયું નહિ નાખતાં ચોકખું દિવેલ નાખવું એ વધારે સારૂં છે. જો ખેરો અજમો કાઢી નાખવામાં આવે તો, દિવેલના જેવું બીજું કોઇ તેલ સારૂં નથી, અને વાતરોગ માટે તો તે અમૃતજ છે. આ અથાણું લાંબો વખત રહેવા છતાં બગડતું કે સ્વાદમાં ખરાબ થતું નથી. તેથી અથાણાંના રસીઆઓએ જરૂર એક વખત બનાવી તેનો લાભ લેવા જોઇએ (૧) મંદાગ્નિમાટે દવા—આદુનો રસ તોલા ૧૨, લીંબુનો રસ તોલા ૧૨, [illegible] તોલા ૧, પીપરમેન્ટનાફુલ તો. ૦। નાખી એક બાટલીમાં ભરી હલાવીને મુકી દેવું. આમાંથી તોલા ૦॥ થી ૧ સુધી ખોરાક સાથે ખાવા [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] અને ખોરાક પાચન [illegible] [illegible] (૨) [illegible]

[illegible]

નીચોવી પીવાથી તૃષા શાન્ત થાય છે. (૫) પિત્તજ્વરમાં થતી ઉલટી–થોડાક પાણીમાં લીંબુને નીચોવીને આપવાથી ઉલટી, ઉછાળો બેસે છે, તથા ખાંસીને મટાડે છે. (૬) દાદર, ઉદરી વગેરે ચામડીના દરદો માટે–લીંબુનીચીર તેનાપર ઘસવાથી તે મટી જઇ ચામડી સારી થાય છે. (૭) મોઢાનાં ખીલ, ડાઘ:–ટંકણખાર તોલો ૧ લઈ તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી લીંબુનો જોઇતો રસ નાખી તે લગાડી એકાદ કલાક રહેવા દેવું. ત્યારબાદ થોડા ગરમપાણીથી ધોઇ નાંખવું, તેથી મોઢું તેજદાર થઇ ખીલ, ચાઠાં દુર થાય છે. (૮) આંખ ઉઠવી–ગરમીથી જ્યારે આંખો ઉઠે ત્યારે લીંબુનારસમાં એકાદ તોલો સાકર નાખી તે રસનાં ટીપાં આંખમાં નાંખવાં. તેથી પ્રથમ જરા બળશે, પણ આંખ તરતજ સાફ થઇ જશે. અને દુખાવો, રતાસ, ચીપડા, સોજો વગેરે થોડા વખતમાં દુર થશે. (૯) આંખનીદવા:–ફુલાવેલીફટકડી તોલો ાા, અફીણ વાલ ૨, સાકર તોલો ાા, કપુર વાલ ૨ તથા હળદર તો ા વાટી તેમાં લીંબુનોરસ નાખી એક કલઈવાળા વાસણમાં એવું કરી જરા ગરમ કરી શીરા જેવું થયે ઉતારી લઇ, એક ડબીમાં ભરી લેવું. તેનું નામ "આંખનું અંજન" છે. તે ખાસ ગરીબ ગામડીઆ લોકો બનાવી રાખે છે. તે દરેક જાતના આંખના દરદોમાં ફાયદાકારક કામ કરે છે. આ દવા કેટલાક લોકો પરોપકાર કરવા માટે ઘેર બનાવી રાખે છે અને સર્વને મફત આપે છે. તેની વાપરવાની રીત:–તેમાંથી જરા ચણા જેટલો રસ લઇ તેને ત્રાંબાના વાસણમાં ઘુટી તેમાં જરા પાણી નાખી નરમ જેવું કરી આંખમાં આંગળીથી આંજવું અને થોડો વખત ત્યારબાદ સુઇ જવું. તેથી વ્યાધિ મટી આંખ સાફ થાય છે. (૧૦) કસરત કરવાથી ચડતી હાંફ–જ્યારે કસરત કરીએ કે વધારે દોડીએ ત્યારે સાધારણ રીતે દરેકને હાંફ, જેવું થઇ આવે છે. અને શ્વાસ જરા ઉતાવળો

ચાલે તો તરતજ આવી એક બે લીંબુ ચુસી જવાથી રાહત મળે છે. આ પ્રયોગ સરકસવાળાઓ, કસરત કરનારાઓ અને ક્રીકેટ વગેરે મેચ ખેલનારાઓ માટે બહુજ ફાયદાકારક છે. તેમ તેમાંના કેટલાકો આ પ્રયોગ સંબંધે જાણે પણ છે. ફળાહાર કરનારાઓ માટે બીજાં ફળોની સાથે એની ખાસ જરૂર છે, કારણકે તે ખાટા જેટલી ગરજ સારે છે. એ સિવાય હંમેશાં લીંબુનો ઉપયોગ કરવાથી ભૂખ લાગે છે. ખાધેલો ખોરાક પાચન થાય છે. લોહીનો બગાડ થતો નથી અને થયો હોય તો મટી જાય છે. સ્કર્વી નામનું દાંતના પેઢામાંથી લોહી નીકળે ને દરદ થાય છે તેને મટાડવા માટે હંમેશાં લીંબુનો ઉપયોગ કરવા ભલામણ કરવામાં આવે છે. એવી રીતે હોજરીને સાફ રાખવા તથા પેટની ગરમી અને વાયુને દૂર કરવા એ ઉત્તમ ચીજ છે. વળી તેનું સેવન કરનારાઓને મંદિરા–આમવાયુનો રોગ થતો નથી. મંદિરામાં તે વાપરવાથી ફાયદો થાય છે.

આદિ કગાચીમાં લીંબુનીઅનેક પછીજ તેજ રહે છે. આશરે બે ચાર પૈસે એકાદ લીંબુ કેટલીક વખત મળે છે. કચ્છ, કાઠિયાવાડ, ગુજરાત અને મુંબઈ નગર તો તે બહુજ મોંઘાં મળે છે. એ આદિના લોકોના ભાગમાં એનો પૂરો લાભ નહિ સમાએલો કેમ મોંઘા ને બહુજ મોંઘા મળે છે.

[illegible]

તે રસાયનોને શોધવામાં ખાસ કામ લાગે છે. તેમજ બીજી દવાઓ તેમાંથી તૈયાર કરી કેટલાક વૈદ્યો વેચે છે. હિંગાષ્ટકચૂર્ણને લીંબુના રસમાં ભીંજવીને સુકાવી પછી વાપરવાથી તે ઘણુંજ સ્વાદિષ્ટ તથા પાચક થાય છે. મહાત્મા ગાંધીજી પોતાનું આરોગ્ય સંભાળવા ફળાહારમાં દરરોજ લીંબુનોરસ અવશ્ય વાપરતા રહે છે. લીંબુના તાજા રસમાં સાકરનાંખી શરબત બનાવી રાખવાથી અને તે ગરમીની મોસમમાં તરસ ને મટાડવા માટે વાપરી શકાય તેવી દવા અને સ્વાદિષ્ટ પીણું બને છે.

દાડમ—અનાર.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :—દાડમનાંઝાડ આ દેશમાં સર્વત્ર થાય છે. તથાપિ અરબસ્તાન-મસ્કત-કંદહાર દેશમાંથી પણ દાડમ આદિ આવે છે. ત્યાંનાં મસ્કતી ને કંદહારીદાડમ ઘણુંજ ઉત્તમ હોય છે. દાડમનાંઝાડ બે માથોડાં સુધી ઉંચાં થાય છે. તેમાં બે જાત હોય છે. એકમાં માત્ર ફૂલ આવે છે. જ્યારે બીજામાં ફૂલ અને ફળ આવે છે. દાડમનીછાલ રંગના કામમાં આવે છે. તેમાંથી જે રંગ નીકળે છે તેને દાડમીરંગ કહે છે. તે ઘણો પાકો રંગ હોય છે. તે સિવાય દાડમનાંબીજ, ફૂલ, મૂળીઆં એ સર્વ ચીજો દવાના કામમાં આવે છે. એ બહુજ ઉપયોગી ફળ છે. તેનાં ફળો કોઇપણ બિમારીમાં આપી શકાય છે. તે ઘણુંજ મધુર હોય છે. અરબસ્તાનનાં જે દાડમ આવે છે તેનાં બીજ લાલરંગનાં અને થોડા પ્રમાણમાં હોય છે પણ તે ગુણમાં ઘણુંજ ઉત્તમ હોય છે આદિ થની રેથી જાતો ઘણે ભાગે સામાન્ય હોય છે બીજાં ખાટાં દાડમ પણ આદિ થાય છે, તે પણ દવાના કામમાં વપરાય છે. કાચાં દાડમ બાળીને તેની છાલ સૂકી રાખતાં અંદર નો પડોળનો ભાગ હોય તે સૂકીને ઘરમાં રાખવી બહુજ કામની છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ :–મીઠાં દાડમ તૃપ્તિકારક, ધાતુવર્ધક, લઘુ, તુરાં, ગ્રાહક, સ્નિગ્ધ, મેધાકર, બલપ્રદ, મધુર તથા પથ્યકર છે. અને ત્રિદોષ, તૃષા, દાહ, જ્વર હૃદયરોગ, મુખરોગ તથા કંઠરોગનો નાશ કરે છે. મધુર ખાટાં દાડમ (કંદહારી) રૂચીકર, દિપન, તથા લઘુ છે. અને વાયુપિત્તનો નાશ કરે છે. ખાટાં દાડમ પિત્તકારક તથા રક્તપિત્ત કરનાર છે અને કફ વાયુનો નાશ કરે છે. દાડમ તુરૂં, ખાટું, મધુર, તૃપ્તીકારક દિપન, સ્નિગ્ધ, ગ્રાહી, લઘુ, ઉષ્ણ, રૂચીકર, તથા અગ્નિદિપક છે. અને કફ ઉપરસ, શ્રમ, મુખરોગ, કંઠરોગ, તથા પિત્તનો નાશ કરે છે.

દવા તરીકે ઉપયોગ :–(૧) ઝાડા, સંગ્રહણી માટે દાડમની છાલ છાશમાં વાટીને પાવી. (૨) દાડમના રસનો પાક કરી તે આપવું. (૩) કૃમિ (કરમ) માટે દાડમનાં મુળીઆંની છાલ લઈ તેનો કવાથ કરી પાવો તેથી કૃમિ નીકળી જશે. (૪) ઉષ્ણપિત્ત ઉપર દાડમનું શરબત : દાડમના દાણાનો રસ કાઢી તેટલીજ વજને સાકર નાખી મિશ્રણ કરી. શરબત બનાવી રાખવું. તેમાંથી [illegible]

[illegible]

તોલો ના લઇ ચૂર્ણ કરી, કપડછાણ કરી, દાડમમાં ખાડો કરી તેમાં ભરી દેવું, અને તેના ઉપર કપડું વીંટી, ધઉનોલોટ પાણીમાં પલાળી તે ઉપર લગાડી ચુલામાં પકવવું. બરાબર લાલ થાય ત્યારે કાઢી લઇ ઠંડું કરી ઉપરથી ઘઉંનોલોટ કાઢી નાંખી અંદરનું દાડમ તથા તેમાંનો મશાલો ખરલમાં નાંખી વાટી નાખવું અને તેની ગોળીઓ ચણીબોર જેવડી કરી લેવી. તે ગોળી દરરોજ એકાદ બે વાર ખવરાવવી. અતિસાર (ઝાડો), સંગ્રહણી, મંદાગ્નિ, અરૂચી, શુળ વગેરેનો નાશ થઇ આરામ થાય છે.

દાડમનાંબીજ ખાવા માટે ઉત્તમ પદાર્થ છે, મસ્કતી અને કંદહારી દાડમ એ ઉત્તમ ફળો ગણાય છે અને તે ઝાડમાંથી કાપ્યા બાદ લાંબો વખત રહી શકે છે તેનો રસ કાઢી તેમાં સાકર નાંખી બનાવેલ શરબત હમેશાં દાડમની જગાએ વાપરી શકાય છે. દાડમનો ઉપયોગ દવામાં ખુબ થાય છે તેનું શરબત ઝાડો, મરડો અને રક્તાતિસારમાં અત્યન્ત ઉત્તમ ખોરાક કે દવાનું કામ આપે છે. સંગ્રહણીમાં ફક્ત દાડમનારસપર દરદીને રાખવાથી સારો લાભ થાય છે, દાડમના રસમાં લોહનુંતત્વ વધુ રહેલું છે વળી દાડમનારસમાં લોહભસ્મ ઉત્તમ બને છે આ લોહભસ્મ વગર ભઠ્ઠીએ બની જાય છે અને તે બહુ ઉત્તમ બને છે, જુનાની વૈદ્યોમા આવી ભસ્મ બનાવવાનો રિવાજ છે. દાડમનાપાનનોરસ, છાલ, ફળનીછાલ ને મૂળ સર્વ દવામાં વપરાય છે ખાટા દાડમનાંબીજ ખટાશ નહીં ખોરાકમાં વાપરવા વધુ સારી ખટાશમાં ગણાય છે

દ્રાક્ષ—અંગુર.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :-દ્રાક્ષના વેલા થાય છે અને સંપૂર્ણ વાડી કરી, માટે તેના [illegible], [illegible] [illegible] આવે છે. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] આવે છે [illegible] પકું કરી [illegible] [illegible] છે. બહુ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

જાત જોવામાં આવે છે. લીલી, કાળી અને સફેદ. તેમાં સફેદ દ્રાક્ષ ઉત્તમ છે. સ્વાદમાં પણ મધુર હોય છે. અને તે સર્વથી મોંઘી મળે છે. આ દેશમાં જે દ્રાક્ષ થાય છે તે લીલીજ ખાવી જાય છે. મસ્કત, અફગાનિસ્તાન, વગેરે દેશમાં ઘણીજ દ્રાક્ષ પાકે છે. અને તેથીજ તેને સુકવીને બીજા દેશોમાં મોકલાવવામાં આવે છે. સુકી દ્રાક્ષનાં, બેદાણા, કીસમીસ, મનુકા વગેરે નામો છે. બેદાણા થોડા સફેદ હોય છે, તેમાં બી હોતાં નથી. મનુકા દ્રાક્ષ કાળી હોય છે. કીસમીસ બેદાણા જેવી પણ નાની અને બી વગરની હોય છે. જ્યારે અંગુર મોટી જાતને કહે છે તેમાં પણ સફેદ, લાલ ને કાળોરંગ આવે છે.

દ્રાક્ષ ગરમ દેશમાં લોકોની ભૂખ અને તૃષાનું શમન કરવા બહુજ ઉપયોગી થઈ પડે છે. દ્રાક્ષ પિત્તશામક અને રક્તવૃદ્ધિ કરનાર છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ :—દ્રાક્ષમાં અનેક જાતો હોવાથી દરેકના ગુણો ભિન્ન, ભિન્ન છે. કાળીદ્રાક્ષ: સુકાયેલી, ઠંડી, સંતર્પણ, ભારે અને પૌષ્ટિક છે [illegible] ઉધરસ, [illegible] પિત્ત, તાવ, [illegible] [illegible] નાશ કરે છે. **કીસમીસદ્રાક્ષ:** [illegible] મધુર [illegible] [illegible] પિત્ત અને [illegible] નાશ કરે છે. **પાકેલીલીલીદ્રાક્ષ** [illegible]

૧૫. [illegible]

કાળીદ્રાક્ષ તો. ૪ રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખવી. સવારે મસળી તેમાં જીરાંનીભુકી તો. ૦॥ નાખી, તે પાણી તો. ૨૦ હોય તે પી જવું તેથી ઇન્દ્રીય જુલાબ લાગે છે. કેટલાકને ઝાડો પણ સાફ આવે છે. અને તેમ થવાથી શરીર શુદ્ધ થઇ ગરમીનો રોગ મટે છે.

મગજની ગરમી માટેઃ—ગાયના અધોશેર દૂધમાં બેદાણાદ્રાક્ષ તો. ૨ નાંખી ઉકાળવું તે દૂધ રાત્રે સુતી વેળાએ પીવું.

શીતળાની ગરમી માટેઃ—બેદાણાદ્રાક્ષ ભાગ ૮ ગળોસત્વ ભાગ. ૧, સાકર ભાગ ૨, જીરૂં ભાગ ૧ લઇ મેળવી તેમાં થોડુંક ઘી નાંખી ચાટણ બનાવીને રાખવું તેમાંથી જેને શીતળા થઈ ગયા હોય તેની ગરમી શાન્ત કરવા માટે રોજ ૦॥ થી ૨ તોલા સુધી ખવરાવવું. થોડા દિવસ તેમ ચાલુ રાખવું જોઇએ.

એવી રીતે દ્રાક્ષનો ઘરગથ્થુ ચીજ તરીકે તથા દવામાં પણ ઘણે ઠેકાણે ઉપયોગ થાય છે. દ્રાક્ષાસવ નામની પ્રસિદ્ધ દવા પણ તેમાંથીજ બને છે. દ્રાક્ષમાંથી ઘણી જાતના દારૂ પણ બને છે. દ્રાક્ષાસવ એ બહુજ ઉત્તમ અને પૌષ્ટિક પીણું છે. તેથી કોલેરા, અજીર્ણ, થાક, નિદ્રાનાશ, અશક્તિ, મગજનીનબળાઇ, ભૂખ ન લાગવી, વગેરે ફરિયાદો દૂર થાય છે. દરેક દેશી વૈદો આ દવા વાપરે છે કેટલાક ગૃહસ્થો હમેશાં ઘરમાં આ દવા સંગ્રહી રાખે છે, કારણ કે અકસ્માતમાં તે તુરંતજ હુશીઆરી લાવવા માટે બહુજ ઉપયોગી છે. માટે દરેક ઘરમાં એ દવા રાખવી.

દ્રાક્ષનો ઉપયોગ દવા સિવાય ફળાહાર કે નાસ્તાની ચીજના ઉપયોગમાં પણ આવે છે તેથી મનુષ્યને ઠંડક તથા તૃપ્તી થાય છે. દ્રાક્ષ ગુણમાં ઠંડી છે. વાયુને હરનાર અને ઝાડાને સાફ લાવનાર છે. ચટણી બનાવવામાં પણ દ્રાક્ષ વપરાય છે, તેથી તે ચટણી સ્વાદિષ્ટ થાય છે. બિમાર માણસોને ફળો લાવવા માટે અપાય છે. દેશી વૈદો એક ચાટણ બનાવે છે, તે વાયુ પિત્ત અને કફ [illegible]

સર્વ માટે ઉપયોગી અને ગુણદાયક છે, તેમાં રંગ હોવા છતાં તેનું નામ નારંગી કેમ પડેલ હશે તે એક વિચિત્ર પ્રશ્ન છે.

મોસંબી.

મોસંબી આ દેશનું પ્રસિદ્ધ ફળ છે અને તે બારે માસ આ દેશમાં સર્વત્ર મળે છે. આ એક લીંબુની જાતનું ફળ છે, પણ તે ગુણમાં અત્યંત ફાયદો આપનાર તથા દરેક ઋતુમાં સર્વ પ્રકારનાં રોગી કે નિરોગી મનુષ્યો માટે હમેશનું પથ્ય ફળ છે. તેનો રસ કાઢવાનાં કાચના સંચા આવે છે તે વડે તેનો રસ કાઢી લોકો પીએ તો અમૃતતુલ્ય વસ્તુ છે. ઘણીએક બિમારીઓમાં તો ફક્ત મોસંબીના રસ ઉપરજ રહીને રાખવામાં આવે છે. એ સિવાય તેને છોલીને ખાવાની રીતે પણ વપરાય છે.

મોસંબી પિત્તનું શમન કરનાર, જીર્ણજ્વરને મટાડનાર, સેન્દ્રીને શુદ્ધ કરી તેમાં વધારો કરનાર છે ... [illegible] અજીર્ણ, ... મુખપાક, ... આમાતિસાર, અરૂચિ, ... જીર્ણજ્વર, ... [illegible]

સેવ-સુફ-સફરજન.

કંદહાર અને કાશ્મીરના મેવા તરીકે આ ફળો સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે, હાલ તો આ ફળો જાપાન જેવા દૂરના દેશમાંથી પેટીઓ ભરી અહિં વેચાવા આવે છે. પણ કાશ્મીરી સફરજન જેવા તે નથી હોતા, કાશ્મીર અને કંદહારનાં સુફ ઉત્તમ, રૂચીકારક, મૃદુ તથા સ્વાદિષ્ટ છે. આ ચીજ ગુણમાં પૌષ્ટિક ગણાય છે. તેમાં લોહનો અંશ બહુજ હોવાથી મગજને બાંધનાર, રક્તશોધનાર અને પાચન ગુણવાળું આ ફળ છે.

કવેટા, પંજાબ, કરાચી, મુંબઇમાં આ ફળોની પેટીઓ હજારોની સંખ્યામાં આવે છે પણ સારાં ફળો ને સસ્તી કિંમતે તો કાશ્મીરમાંજ મળી શકે છે. તેનો સ્વાદ ખટ-મધુર હોવાથી તે પિત્ત-વાયુને શાંત કરે છે. તરસ મટાડી આંતરડાને સારી તાકાત આપે છે. આમ-મરડો મટાડી આંતરડાને સારી તાકાત આપે છે. ખાવા માટે તેની છાલ દૂર કરીને હમેશાં વાપરવું જોઇએ તેમ કરવાથી હવામાં રહેલ ઓક્સીજન તેમાં મળવાથી લોહતત્વ વધી આવે છે. એનાં ફળો ૧૦ થી ૨૦ તોલા કે તેથી પણ મોટા રંગ બેરંગી ને સુંદર આવે છે તે ફળો ઝાડમાથી તોડ્યાબાદ લાંબો સમય રહી શકે છે ને તેથી તે દરેક જગાએ સંભાળ રાખી લઇ જવામાં આવે છે. નાનાં સફ-બેરની એક બીજી જાત આવે છે પણ તે ગુણમાં બહુજ કનિષ્ટ છે. સફરજનનો મુરબ્બો બને છે અને તે પેટનાદરદો માટે ઉત્તમ છે. સેવ હીંદી નામ છે લીલા ફળોમાં આ ઉત્તમ ફળ ગણાય છે.

મગફળી-ભોંયસીંગ.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :-મગફળીની પેદાશ રેતાળ અને માટી-વાળી જમીનમાં ખાસ કરી થાય છે. દક્ષિણ, ગુજરાત તથા કાઠિ-યાવાડમાં તેનો પાક બહુજ થાય છે તેના નાના વેલા થાય છે. તેનાં [illegible] સુંદર ફુલ [illegible] છે. [illegible] તે [illegible] તેની

ત્રિદોષના વ્યાધિમાં, ખાંસી કે પેટની કબજીઆત હોય ત્યારે આપવાથી ઘણું સારૂં પરિણામ લાવે છે. આ દવા બહુજ રૂચિકારક અને અસરકારક હોવાથી સર્વે બનાવી શકે માટે અહિં લખેલ છે:- બીજ વગરની કાળીદ્રાક્ષ તો. ૧૦, સિંધવ તો. ૦॥, મરી તો. ૦॥, પીપર તો. ૦॥ સુંઠ તો. ૦॥ એ સર્વે ચીજોનું ચૂર્ણ દ્રાક્ષના લોંદા સાથે ખરલમાં વાટીને મેળવી આપવું. તેમાંથી રાત્રે કે સવારે અર્ધો તોલો દવા ખાઈ જવી. ઉપર થોડો વખત સુધી કંઇ પાણી વગેરે પીવું નહિ, તુરંજ એક કલાકમાં તેની અસર થશે. ખાવામાં બહુજ રૂચીકારક છે અને ગુણમાં બહુજ અકસીર છે. તેનું નામ અમોએ પંચામૃત રાખેલું છે. અને તે બનાવી વાપરવા દરેકને ભલામણ કરવામાં આવે છે [illegible], તાવ અને ઇન્ફ્લુએન્ઝાની [illegible].

[illegible]

[illegible]

નારંગી.

[illegible]

મોઝમબીક બેટમાંથી જે નારંગી અહિં આવેલ છે તે ઘણી સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક હોય છે તેને લોકો મોસંબી નામથી ઓળખે છે. ખાનદેશ, નાગપુર, પુના, વગેરે પ્રદેશોમાં થનારી જાતોમાં નાગપુરની જાત સારી ગણાય છે. લોકો તેને નાગપુરીસંતરા કહે છે અને પંજાબમાં થતી જાતને માલ્ટા કહે છે.

નારંગીના ઝાડની વાસ ઘણીજ સારી આવે છે. તેના ફુલની વાસ મધુર હોય છે. નારંગીનીછાલ દવાના કામમાં ઘણીજ વપરાય છે અને તે બહુજ ઉપયોગી છે.

નારંગીના ગુણો તથા ઉપયોગ :–મધુર, રૂચીકર, શીતળ, પૌષ્ટિક, વૃષ્ય, જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરનાર, હૃદયને હિતકારક, નિર્દોષ, શુળ તથા કૃમિનાશક તેમજ મંદાગ્નિ, ખાંસી, વાયુ, પિત્ત, કફ, ક્ષય, શોષ, અરૂચિ, ઉલટી–ઉબકો તાવ વગેરે વ્યાધિમાં તે પથ્ય છે. નારંગીના સ્વાદ પ્રમાણે મુખ્ય બે જાત ગણાય (૧) મીઠી અને ખાટી. મીઠી નારંગી ઉત્તમ છે. ખાટી કનિષ્ટ છે. નારંગીની છાલમાંથી તેલ નીકળે છે. ડોકટરલોકો પીવાની દવામાં સ્વાદ ઠીક બનાવવા માટે નારંગીનું શરબત મેળવે છે. નારંગીના રસમાંથી શરબત બને છે તે પીવાથી તરસ તથા દાહની શાન્તી થાય છે.

દાંતના પારામાંથી જો લોહી નીકળતું હોય તો નારંગી ચુસવાથી તે બંધ પડે છે. આમલી વગેરે ખાટી ચીજો જ્યારે નુકસાન કરે છે. ત્યારે નારંગી નુકસાન નહિ કરતાં લોહી સુધારે છે. ફળોમાં નારંગી એ એક ઉત્તમ તેમજ સુપચ અને ઉચ્ચકોટીનું ફળ ગણાય છે. નાનાં બાળકોને અથવા તો મોટા માણસોને લોહી બગડવાથી જે શરીરે વિકાર થાય છે ત્યારે નારંગી દરરોજ ચુસવાથી તે મટી જઇ શરીર નિરોગી બને છે. નારંગીનુંતેલ અનેક ચીજોમાં સુગંધ સાચવવા માટે વપરાય છે. નારંગીની છાલનું અથાણું બને છે અને નારંગીનો મુરબ્બો પણ બને છે એ રીતે નારંગી રોગી નિરોગી

શીંગો જે જમીનમાં ઉંડી ગયેલી હોય છે તે પાકી ગયેલ સમજવી. તેને બેફુનો શેકીને ખાય છે. કેટલીક જગ્યાએ તે લીલીશીંગોને શેકીને બજારમાં વેચવામાં આવે છે. અદિ બજારમાં દરેક ઠેકાણે શેકેલી વેચાય છે. તેમજ શેકીને કેટલાક વેપારીઓ વેચવા માટે રાખે છે. મુંબઇમાં હમેશાં લીલી શેકેલીશીંગ મળે છે.

ગુણ તથા ઉપયોગઃ-મગફળીનો ઉપયોગ સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે. તે એક જાતનો સુકો મેવો છે. પણ તે ખાસ ગરીબોનો મેવો છે એમ કહી શકાય. જો કે તેને શ્રીમંતો પણ ખાય છે, તથાપિ તે પ્રમાણમાં, બીજા કરતાં સસ્તો મળતો હોવાથી ગરીબોનો મેવો કહી શકાય છે. નાનાં બાળકો, મુસાફરીમાં અને એકાદશીના [illegible] તેનો ઘણો ઉપયોગ કરે છે. તેને ખાવા આવે તો [illegible] મુખ અને પૌષ્ટિક છે. તેમાં તેલનું પ્રમાણ વધારે છે. [illegible]

[illegible]

મગફળી ઉપર રહી પોતાનો ઉદરનિર્વાહ કરે છે. તે ચીજોમાં પૌષ્ટિક-તત્વ ઠીક હોવાથી માણસ તેમ કરે તો નુકશાન નથી. નાના બાળકો માટે સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક મેવા તરીકે આવી ચીજો આપવી એ ફાયદાકારક છે. મગફળીનો ખોળ ગાયોને ખવરાવવાથી તેનું દૂધ બહુજ વધારે આવે છે.

જાંબુ.

જાંબુમાં નાની મોટી બે જાતો આવે છે તેનાં ફળ આંબાની મોસમમાં યાને જેઠ માસમાં આવે છે અને તેનું ઝાડ, ફળો વડે તે વખતે સુંદર બની જાય છે.

જાંબુનાં ફળો એ પ્રસિદ્ધ ફળ છે, તેના ઉપયોગથી પાચન-શક્તિ સુધરે છે. ફીકાશ મટે છે ને લોહીમાં રતાશ આવે છે. જાંબુમાં લોહ-લોઢાનો ભાગ વધારે છે. જાંબુનોરસ મીઠાપીશાબના દરદી માટે ઉત્તમ ગુણ આપે છે. તાજો રસ લેવાથી સારો લાભ થાય છે. જાંબુનારસને ગાળીને બાટલીમાં ભરી રાખવાથી ઉત્તમ સુરકો બને છે, આ સુરકો ખટાશની જગાએ વાપરવાથી સારો ગુણ બતાવે છે. જાંબુનાઠળીઆનું ચૂર્ણ લેવાથી, ઝાડા-મરડા બંધ થઇ જાય ને લોહીવાળો મરડો પણ મટે છે એ સિવાય મધુપ્રમેહના દરદીને પણ તેનું ચૂર્ણ આપવાથી પેશાબમાં જતી સાકરમાં અટકાવ કરે છે. જાડનીછાલનો કવાથ કરી જખમ ધોવાથી જખમ સાફ થઇ રૂઝ આવી જાય છે. જાંબુનાઠળીઆ, વાળો અને આંબાનીગોટલી એ ત્રણેનું ચૂર્ણ કરી એની ફાકી લો. એ જાતની દવામાં ત્રણવાર લેવામાં આવે તો લોહી અને પરૂવાળો મરડો, ઝાડા, સંગ્રહણી મટી જાય છે. જાંબુ એ સામાન્ય ફળ તરીકે પ્રસિદ્ધ હોવા સાથે તેનો દવા તરીકે પણ ઘણો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

અનનસ.

ઉત્પતિ તથા વર્ણન:—અનનસનાં ઝાડને, કેવડાનાં વૃક્ષ જે પત્રો થાય છે. તે ઝાડને વાડની બાજુએ વાવવામાં આવે છે, તેને કાંટા હોય છે તેથી તેને જનાવરો ખાતાં નથી. આ ઝાડના મધ્યભાગમાં ફળો આવે છે. તે ફળ અનનસ તરીકે ઓળખાય છે. તેનાં સર્વ અંગોમાં કાંટા હોય છે. તેની ડાળીઓ (કલમ) કાપી જમીનમાં વાવવાથી ઝાડ ઉગે છે. તેનાં ફળનો રંગ રાતો અથવા પીળો હોય છે. અનનસનો મુરબ્બો પણ થાય છે. અનનસ ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ હોય છે, તેની વચ્ચેનો કઠણ ભાગ તથા બીજી નસોને કાઢી નાખી, તેને છોલી, તેના ઉપર સાકર, સિંધવ અને જરા મરીની ભૂકી છાંટી ખાવું જોઈએ. પરતુ ગર્ભિણીસ્ત્રીને તે આપવાથી નુકસાન થાય છે. તેમજ ખાલી પેટે ખાવાથી પણ ઝેર સમાન અસર કરે છે માટે તે રીતે વાપરવું નહિ.

ગુણ તથા ઉપયોગ:—લીલું હોય ત્યારે ભારે, પિત્તકર, કફકર, રૂચીકર અને શ્રમનાશક છે. પાકેલી તે મીઠું, પિત્તનાશક, તૃષાનાશક તથા [illegible] વિકારને મટાડે છે. અજીર્ણ માટે:—અનનસનાં ટુકડા ઉપર જરા સિંધવ, અને મરી લગાવી ખાવું. બહુમુત્રરોગ માટે:—અનનસના [illegible] કાઢી તેમાં [illegible] જાયફળ, ગંગા પીપરની ભૂકી [illegible] પીવું [illegible] પેટમાં [illegible] ગયો હોય તો અનનસ ખાવું [illegible] છે. પેટમાં જંતુ (કૃમિ) [illegible] અનનસના [illegible] અનનસના [illegible] બારેમાસ [illegible]

અનનસ.

ઉત્પતિ તથા વર્ણન :–અનનસનાં ઝાડને, કેવડાંનાં વૃક્ષ જેવાં પત્રો થાય છે. તે ઝાડને વાડની બાજુએ વાવવામાં આવે છે, તેમાં કાંટા હોય છે તેથી તેને જનાવરો ખાતાં નથી. આ ઝાડના મધ્યભાગમાં ફળો આવે છે. તે ફળ અનનસ તરીકે ઓળખાય છે. તેનાં સર્વ અંગોમાં કાંટા હોય છે. તેની ડાળીઓ (કલમ) કાપી જમીનમાં વાવવાથી ઝાડ ઉગે છે. તેનાં ફળનો રંગ રાતો અથવા પીળો હોય છે. અનનસનો મુરબ્બો પણ થાય છે. અનનસ ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ હોય છે, તેની વચ્ચેનો કઠણ ભાગ તથા બીજી નસોને કાઢી નાખી, તેને છોલી, તેના ઉપર સાકર, સિંધવ અને જરા મરીની ભૂકી છાંટી ખાવું જોઇએ. પરંતુ ગર્ભિણીસ્ત્રીને તે આપવાથી નુકસાન થાય છે. તેમજ ખાલી પેટે ખાવાથી પણ ઝેર સમાન અસર કરે છે માટે તે રીતે વાપરવું નહિ.

ગુણ તથા ઉપયોગ :–કાચું હોય ત્યારે ખારે, પિત્તકર, કફકર, રુચિકર અને શ્રમનાશક છે. પાકવાથી તે મીઠું, પિત્તનાશક, વાયુનાશક તથા ત્રણ વિકારને મટાડે છે. અજીર્ણ માટે:–અનનસનાં ટુકડા ઉપર જરા સિંધવ, અને મરી લગાવી ખાવું. બહુમૂત્રરોગ માટે:–અનનસના ગરભનો રસ કાઢી તેમાં જીરૂં, જાયફળ, સંચળ પીપરની ભૂકી [illegible] ખાવું. પેટમાં [illegible] ગયો હોય તો [illegible] ખાવું [illegible] પીડા દૂર થાય છે. પેટમાં જતુ (કૃમિ) [illegible] [illegible] અનનસના [illegible] આરામ [illegible]

હમેશાં મળવાથી ઘણી એક સગવડતા થઇ પડેલ છે. આ રીતે અત્યારે લાખો રૂપીઆનો ફળોનો વેપાર થાય છે.

ફણસ-પનસ.

ઉત્પતિ તથા વર્ણન :-ફણસનું ઝાડ બહુજ મોટું થાય છે. તેને વાવ્યા પછી પાંચ-૭ વર્ષે ફળ આવે છે. તેનાં પાત્રાં લીલાં અને લાંબા થાય છે. ઘણું કરી આ ઝાડ ડુંગરાળ પ્રદેશમાં થાય છે. તેનાં ફળ ઉપર કાંટા હોય છે. ફણસનું ઝાડ જો મોટું હોય તો તેમાં આશરે ૫૦૦ ફળો આવે છે. ફણસમાં કાપા અને રસાળ એવી બે જાતો થાય છે. રસાળ ફણસનું ફળ ઘેાળું થાય છે. ફણસ ઘણા ઉપયોગમાં આવે છે. લીલાં ફણસનું શાકપણ કરાય છે. પાકે એટલે તેનો ગર્ભ ખાવામાં વપરાય છે. મેંગ્લોર અને ગોમાંતક પ્રદેશમાં ફણસ પાકવાની મોસમમાં લોકો સવારમાં અનાજને બદલે ફણસનો ગર્ભ ખાય છે. ગર્ભની અંદર બીયાં હોય છે તે પણ ખાવામાં વપરાય છે. કોકણ પ્રદેશ તરફના ખેડુતો, તેને ત્રણચાર માસ સુધી ખાય છે. અને તેની ઉપર કેરીની માફક નિર્વાહ ચલાવે છે. ફણસનો ગર્ભ તેની મોસમ ગયા પછી કામમાં આવે માટે તેને સુકવી રાખે છે. ફણસ ઉપરનાં ફોતરાં ઢોરને ખવરાવે છે, તેથી તે પુષ્કળ દૂધ આપે છે. ફણસનાં સુકાય ગયેલા ગર્ભને વાળી તેની પુરી કરે છે તેને ફણસપોળી કહે છે. એ ગર્ભની ખીર કે કઢી પણ ત્યાંના લોકો બનાવી વાપરે છે. તે ઝાડનું લાકડું ઈમારતના તથા ફર્નીચરના કામમાં ખાસ વપરાય છે. અને તે સાગ જેવુંજ સુંદર છે. ફણસનો ગર્ભ ખાઇ ઉપર પાન કદી ન ખાવું. તેથી પેટ ચડી આવે અને માણસ મરે છે, એવું અનુભવી લોકોનુ કહેવું છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ :-પાકેલુંફણસ. શીતળ, સ્નિગ્ધ, તૃપ્તીકારક, ધાતુવર્ધક, કફકર ભારે, પૌષ્ટિક, રૂચ્ય તથા દુર્જર છે. રક્તપિત, ક્ષતક્ષય, અને વાયુનો નાશ કરે છે ફણસ ખાવાથી જે

અજીર્ણ થાય તો તેના ઉપર રોપફૂખાતું, ફણસ ખાઇ, ઉપર પાન ખાવાથી પેટ ચઢયું હોય તો ખાટાંબોર ખાવાં તેથી ઠીક થશે. દવામાં આ ચીજ કંઈ વધુ કામ આપતી હોય તેમ જણાતું નથી. ફણસની એક બીજી જાત થાય છે તેને પાત્રફણસ કહે છે. અને તે ખાવામાં વપરાતું નથી. તેનાં પાત્નાં મોટાં હોય છે. માત્ર તેનું લાકડુંજ ઉપયોગમાં આવે છે. ફણસ એ સર્વત્ર નહિંવપરાતું સામાન્ય ફળ છે. તેનો પ્રચાર અને પેદાશ કોકણ દેશમાં વધારે છે.

કેળાં.

ઉત્પતિ તથા વર્ણન :–કેળનાંઝાડો ઘણું કરી સર્વ દેશોમાં થાય છે. તેના મૂળોમાંથી જે ફણગાં ફુટે છે તે કાઢી બીજે વાવવાથી કેળનાંઝાડ થાય છે. તેમાં ઘણી જાતો છે. આશરે વીશેક જાતનાં કેળાં હિંદુસ્થાનમાં થાય છે. મુંબઈ, કર્ણાટક અને વસઈ તરફ કેળાંનો પાક બહુજ સારો થાય છે. વસઈ પ્રદેશમાં કેળાંને સુકવી તેનાં બંડલ બાંધી બદારમામ પેટીઓ ભરીને મોકલે છે. એ કેળાં ખાવામાં ઘણુંજ મધુર હોય છે. કેળાંનું શાકનું બને છે. તથા શાક અને અથાણાં પણ કરે છે. કેળના ઝાડને સુકાયા પછી બાળી નાખી તેની રાખમાંથી "કેળનોખાર" બને છે અને તે દવામાં તથા કપડાં ધોવામાં વપરાય છે. કેળનાપાન પતરાળી તરીકે તેમજ દેવપૂજાના ઉત્સવ માટે દરેક ઠેકાણે વપરાય છે. એ સિવાય એક જંગલી કેળાંની જાત થાય છે તેને સીંગો ખાવામાં વાપરતા નથી. પણ તે દવામાં વપરાય છે. કાચાં કેળાંનું શાક સુંદર થાય છે. કેળનાંઝાડ નીચે જમીનમાં કંદ હોય છે. તેને [illegible], [illegible], [illegible], તેને [illegible] [illegible] [illegible] છે. [illegible] [illegible] [illegible] તથા [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] આવે છે

[illegible]

કેળાં. (૨) લીલીછાલનાં કેળાં. (૩) પીળીછાલનાં કેળાં. (૪) જાડી ને પીળી છાલવાળાં ખાસડીયાં કેળાં. આ પ્રમાણે તેની ચાર જાતો દરેક જગ્યાએ મળે છે. ગુણમાં એક એકથી અનુક્રમે ઉતરતી છે. સૌથી શ્રેષ્ટ અને ગુણદાયક કેળાં લાલછાલના હોય છે.

પાકેલાં કેળાંના ગુણો:–બળકર, તુરાં, મધુર, ગુરૂ, શીત, વૃષ્ય, શુક્રવર્ધક તથા સંતર્પણ છે. અને માંસ, કાન્તી તથા રૂચીને વધારનાર છે. દુર્જર તથા કફકારક છે. એ તૃષા, ગ્લાની, પિત્ત, રક્તવિકાર, મેહ, ક્ષુધા, તથા નેત્રરોગનો નાશ કરે છે. અને જેની જઠરશક્તિ મંદ છે એવો માણસ જો તેને ખાય તો તેથી વધુ મંદ થાય છે. કેળાંનો વપરાશ મુસાફરીમાં ખોરાક અથવા ફ્રુટ તરીકે થાય છે. ઘરમાં તેનું શાક, રાયતું તથા રોટલી સાથે એમજ પણ વપરાય છે. કેળાં જે માણસને પચતાં હોય અને વાયુ ન થતો હોય તેને માટે ઘણુંજ પૌષ્ટિક નીવડે છે. ચરબી વધારવા માટે તથા ભસ્મકરોગ શાન્ત કરવા માટે કેળાં વાપરવાં સારાં છે. કેળાં ખાવાથી કદી જો અજીર્ણ થાય તો એલચીદાણા ખાવાથી તેનું નિવારણ થાય છે. ઘણેભાગે એકલાં કેળાં એમજ ખાવા કરતાં રોટલી સાથે તેને શાક રીતે વઘારીને તેમાં જરી સાકર અને એલચી નાખી ખાવાં એ સારાં છે. મંદાગ્નિવાળાએ કેળાંનું સેવન કરવું નહિં. ખાંસીના કે કફના રોગવાળાએ પણ કેળાં ન ખાવાં જોઈએ. જેને મેદરોગ એટલે ચરબી વધે છે તેમને માટે પણ કેળાં ખાવાં સારાં નથી. મધુપ્રમેહ એટલે પેશાબમાં સાકર જતી હોય તેમણે પણ કેળાં નહિ ખાવાં જોઈએ.

દવા તરીકે કેળાંનો ઉપયોગ:–(૧) સોમલનું ઝેર અથવા સર્પનું ઝેર ચડ્યું હોય તો કેળનાં ગાભાનો રસ કાઢી એક વાટકો ભરી પીવાથી વિષ ઉતરે છે. જ્યાં સુધી સારી હાલત ન થાય ત્યાંસુધી આપ્યા કરવું (૨) ખાંસ માટે ભોજનાંતરમાં પાકું કેળું મરીનું

નાખી રાત્રે મૂકી દેવું. સવારે તેને ઘીમાં શેકીને ખાવાથી થોડા વખતમાં આ રોગ શાન્ત થાય છે. (૩) સુખેથી પ્રસવ કરવા માટે :–કેળનોકંદ લાવી કમરે બાંધવો પ્રસવ થયા પછી તુર્ત છોડી નાખવો. (૪) ભસ્મકરોગ માટે :–કેળાં અને ઘી સાથે મેળવી ખાવાં. (૫) પ્રદર અને સોમરોગ માટે :–કેળાં પાકેલાં ૧ ભાગ, આમળાનોરસ ૧ ભાગ, સાકર ૨ ભાગ મેળવી થોડા દહાડા પીવું. (૬) દાહની શાન્તી માટે : કેળાં અને કમળનાંપાન લાવી તેના ઉપર સુઇ જવું. (૭) પેશાબ બંધ થાય તે ઉપર :–કેળનું પાણી તોલા ૪, તેમાં પ્રવાહી ગરમ ઘી તોલા ૨ નાંખી પાઈ દેવું. આ દવાનો પ્રભાવ છે કે તે પેટમાં ગયા પછી તુરતજ મુત્રારને ધી નીકળવા માટે છે. તેથી પિશાબનો રસ્તો ખુલ્લો થઇ જાય છે. પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓને આ દવા વધુ માફક આવે છે. (૮) પેશાબમાં ધાતુજવી–ધાતુવિકાર :–દરરોજ સવારે એક પાકેલું કેળું લઈ તેમાં અર્ધો તોલો ઘી નાખી ખાઈ જવું. થોડા દિવસ ખાવાથી આરામ થાય છે. (૯) જનાવરોને પેશાબ અટકે તે ઉપર :–કેળનોરસ [illegible] લાવી તેમ. [illegible] તોલા ૧ પાણી નાખી [illegible] તેની [illegible] પીવરાવવાથી પેશાબ છૂટે છે. (૧૦) [illegible] (૧૧) [illegible] માટે :–[illegible]

[illegible]

અને વધુ નુકસાની થતી અટકી જશે. સર્પવિષ માટે તુલશીનોરસ પણ પ્રસિદ્ધ ઉપાય છે.

આ પ્રમાણે દવામાં તથા હંમેશના ખોરાકમાં કેળાંને સમજીને ઉપયોગ કરવાથી બહુજ સારો લાભ થાય છે, વળી કેળનાં ફુલનું શાક પણ ઉત્તમ અને પથ્ય ગણાય છે. કેળાં બરાબર પાકેલાં હોય તેજ ખાવાં જોઇએ તો તેથી ઝાડો સાફ આવે છે.

જંગલી કેળનાંબીજ દવામાં વપરાય છે તેનો ઉપયોગ શીતળા નીકળતી અટકાવવા માટે પ્રસિદ્ધ થઈ ચૂક્યો છે. જંગલી કેળનાં ૫ બીજનું ચૂર્ણ કરી જરા સાકર સાથે પાઈ દેવું. આ ઉપાય ત્રણ દહાડા કરવાથી આખું વર્ષ એ બિમારી થઈ શક્તી નથી આ ઉપાય દર-વર્ષે કરવા જેવો છે. વળી શીતળા નીકળવા બાદ બિમારીમાં શાંત રાખવા માટે પણ તે વાપરી શકાય છે

પોપૈયુ–એરંડકાકડી.

ઉત્પતિ તથા વર્ણન :-પોપૈયાનુંઝાડ સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે, તે સર્વ ઠેકાણે થાય છે. તેનાં ઝાડ આશરે બે માથોડાં ઉંચા હોય છે કોઇકોઇ થોડાંક ઉંચાં કે નીચાં હોય છે. તેનાં પાત્રાં થાય છે અને નીચે પાનના મૂળમાં ફળ થાય છે, તેનો રંગ લીલો હોય છે. પાકે ત્યારે પીળાશ ઉપર હોય છે. તેને પોપૈયું અથવા ઝાડચીભડાં કે એરંડકાકડી કહે છે. તેના ફળનું શાક અને અથાણું થાય છે. પાકેલા-ફળનું પણ બનાવી શકાય છે ને તે ગોટલી સાથે ખવાય છે. તેનાં ફળ ગોળ કે બહેર અને તેથી મોટાં થાય છે. એક ઝાડમાં ૫૦ થી ૧૦૦ ફળ થાય છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ :-(પાકેલું ફળ) મધુર, ભારે, કફકારક, ઘા ની પિત્તનાશક છે ને ઝાડો સાફ લાવવા માટે ને ખાસ ગુણકારક છે.

નાખી રાત્રે મૂકી દેવું. સવારે તેને ઘીમાં શેકીને ખાવાથી થોડા વખતમાં આ રોગ શાન્ત થાય છે. (૩) સુખેથી પ્રસવ કરવા માટે :-કેળનોકંદ લાવી કમરે બાંધવો પ્રસવ થયા પછી તુર્ત છોડી નાખવો. (૪) ભસ્મકરોગ માટે :-કેળાં અને ઘી સાથે મેળવી ખાવાં. (૫) પ્રદર અને સોમરોગ માટે :-કેળાં પાકેલાં ૧ ભાગ, આમળાનોરસ ૧ ભાગ, સાકર ૨ ભાગ મેળવી થોડા દહાડા પીવું. (૬) દાહની શાન્તી માટે : કેળાં અને કમળનાંપાન લાવી તેના ઉપર સુઇ જવું. (૭) પેશાબ બંધ થાય તે ઉપર :-કેળનું પાણી તોલા ૪, તેમાં પ્રવાહી ગરમ ઘી તોલા ૨ નાંખી પાઈ દેવું. આ દવાનો પ્રભાવ એ કે તે પેટમાં ગયા પછી તુરતજ મુત્રદ્વારે ઘી નીકળવા માંડે છે. તેથી પિશાબનો રસ્તો ખુલ્લો થઇ જાય છે. પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓને આ દવા વધુ માફક આવે છે. (૮) પેશાબમાં ધાતુજાવી-ધાતુવિકાર :-દરરોજ સવારે એક પાકેલું કેળું લઈ તેમાં અર્ધો તોલો ઘી નાખી ખાઈ જવું. થોડા દિવસ ખાવાથી આરામ થાય છે. (૯) જનાવરોને પેશાબ અટકે તે ઉપર :-કેળનોરસ એકશેર લાવી તેમાં સોનાગેરૂ તોલા ૧ ઘસી નાખી જરા મરી તથા મીઠું લઇ તેની ભુકી મેળવી પીવરાવવાથી પેશાબ છૂટે છે. (૧૦) ઉલટી ઉપર કેળનાકંદનો રસ, મધ સાથે પાવો. (૧૧) શરીરમાં જામેલી ગરમી તથા પ્રમેહ માટે :-કેળનોગર્ભ છાયામાં સુકવી તેમાં થોડી સાકર મેળવી પાણી સાથે થોડા દહાડા પીવાથી આરામ થાય છે. દવામાં આ ચીજ ઘણીજ વપરાય છે. દરેક ઠેકાણે ન મળી શકે છે. માટે દરેક મનુષ્યોએ તેનો લાભ લેવા. દમના થોડાક વર્ષ. થયા સર્પનાઝેરની અકસીર દવા તરીકે કેળના મૂળનોરસ જાહેર થઇ ચુક્યો છે. તે ઉત્તમ કામ કરે છે. માટે કોઈપણ ઠેકાણે એવું બને તો કેળના મૂળને રસ... [illegible] એક બે કટકા જેટલી પાઈ દેવા એથી શાન્તી થઇ જશે.

અને વધુ નુકસાની થતી અટકી જશે. સર્પવિષ માટે તુલશીનોરસ પણ પ્રસિદ્ધ ઉપાય છે.

આ પ્રમાણે દવામાં તથા હંમેશના ખોરાકમાં કેળાંને સમજીને ઉપયોગ કરવાથી બહુજ સારો લાભ થાય છે, વળી કેળનાં ફુલનું શાક પણ ઉત્તમ અને પથ્ય ગણાય છે. કેળાં બરાબર પાકેલાં હોય તેજ ખાવાં જોઇએ તો તેથી ઝાડો સાફ આવે છે.

જંગલી કેળનાંબીજ દવામાં વપરાય છે તેનો ઉપયોગ શીતળા નીકળની અટકાવવા માટે પ્રસિદ્ધ થઈ ચુક્યો છે. જંગલી કેળનાં પ બીજનું ચૂર્ણ કરી જરા સાકર સાથે પાઈ દેવું. આ ઉપાય ત્રણ દહાડા કરવાથી આખું વર્ષ એ બિમારી થઈ શકતી નથી આ ઉપાય દર-વર્ષે કરવા જેવો છે. વળી શીતળા નીકળવા બાદ બિમારીમાં શાંત રાખવા માટે પણ તે વાપરી શકાય છે

પોપૈયું-એરંડકાકડી.

ઉત્પતિ તથા વર્ણન:—પોપૈયાનુંઝાડ સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે, તે સર્વ ઠેકાણે થાય છે. તેનાં ઝાડ આશરે બે માથોડાં ઉંચા હોય છે દરેકદી થોડાંક ઉંચાં કે નીચાં હોય છે, તેનાં પાત્રાં થાય છે અને નીચે પાનના મૂળમાં ફળ થાય છે, તેનો રંગ લીલો હોય છે. પાકે ત્યારે પીળાશ ઉપર હોય છે. તેને પોપૈયું અથવા ઝાડચીભડાં કે એરંડકાકડી કહે છે તેના ફળનુ શાક અને અથાણું થાય છે. પાકેલા-ફળનું પણ બનાવી શકાય છે ને તે ગોટલી સાથે ખવાય છે. તેનાં ફળ [illegible] કે બીજ અને તેથી મોટાં થાય છે એક ઝાડમાં ૫૦ થી ૧૦૦ ફળ હોય છે

ગુણ તથા ઉપયોગ:—પાકેલુ ફળ મધુર, ગરમ રુચિકર, [illegible] પિત્તનાશક છે [illegible] માટે તે ખાસ ગુણકારક છે.

બરલ મટાડવા માટે પોપૈયું વાપરવું. તે રૂચીકારક ફળ છે, ઘણું ખવાય તો જરા વાયુ પેદા કરે છે. માટે પ્રમાણસર લેવું. પોપૈયામાં પાચન કરવાની તથા જુલાબ લાવવાની ઉત્તમ શક્તિ છે. કાચા ફળનું દૂધ કેટલાક દરદોમાં લગાડવા માટે વપરાય છે અને તે દૂધમાં પપેન નામનું એક સત્વ બને છે જે પેટના રોગો માટે પ્રસિદ્ધ છે. ગુણકારક તરીકે ઝાડનાં પાકેલાં અને કકણફળો વાપરવાં, તે અનેક રોગને મટાડનાર છે.

રાયણ–ખીરની

રાયણનાં ઝાડ આખા હિંદુસ્થાનમાં થાય છે. પણ ખાસ કરી તેનો મોટો પાક ગુજરાતમાં થાય છે. તેનાં ઝાડ મોટાં થાય છે. તેનું લાકડું મજબુત હોવાથી, માણસો તેને હાથમાં રાખવાની લાકડીઓ બનાવે છે. તે ઝાડમાં જે ફળ આવે છે તેને રાયણ અથવા રાણકોકડી કહે છે. ઘણેભાગે લીલાંફળને રાયણ અને સુકાને રાણકોકડી કહે છે. એ ફળ લીંબોળીને મળતાં અને તેનાથી સ્હેજ મોટાં હોય છે. એ ફળમાં દૂધ–છીર હોય છે. આ ફળ ખાવામાં લીલા કે સુકા મેવા રૂપે વપરાય છે. ગુણમાં ને જરૂર ગરમ છે. સ્વાદમાં સારી લાગે છે. વાતપ્રકૃતિવાળાઓને સારી છે. ઘણી ખાવાથી શરીરમાં પિત્ત વધારે છે. જેઠ માસમાં તેનાં પાકેલાં ફળો મળે છે.

દવા તરીકે ઉપયોગ :–રાયણનાં પાંદડાંનો ઉપયોગ રક્તસ્રાવ બંધ કરવામાં એટલે રક્તપ્રદર તથા રક્તપિત્તમાં કરવામાં આવે છે તેમજ એના ફળનાં બીયાંની પોટલી યોનીમાં રાખવાથી સ્ત્રીઓને તુરત ઋતુ આવે છે. આ સિવાય તેનો ઉપયોગ થતો જોવામાં આવતો નથી તેના સુકા ફળો પણ વેચાતા મળે છે ને તે પણ ખવાય છે.

તેનાં ઠળીઆ કાઢી તેમાં થોડી આંબલી નાંખી રસ કરી રોટલી સાથે ખવાય છે અને તે ગરમીના દહાડા માટે ઉત્તમ પેય છે. લોકો તેને શાકની જગાએ વાપરે છે. અપવાસમાં, મુસાફરીમાં અને જ્યાં રોટલાનો પ્રબંધ ન થાય ત્યાં ખોરાક તથા નાસ્તા તરીકે ખજુર વાપરવાનો સામાન્ય રિવાજ થઇ પડયો છે. શીયાળામાં ખજુર ઘી સાથે વાપરવાનો રિવાજ પણ છે.

વૈદ્યકશાસ્ત્રની દ્રષ્ટિએ ખજુરનાં ગુણો સરસ છે ને તે નીચે પ્રમાણે છે. શીતળ, મધુર, સ્નિગ્ધ, રૂચીકારક, હૃદયને ભારી, તૃપ્તિ આપનાર, પુષ્ટીકારક, કબજીઅત કરવાવાળી, વીર્ય વધારનાર, બળને આપનાર, ક્ષતક્ષય, રક્તપિત્ત, કોઠાનોરોગ, વાતજ્વર, જખમ, ઉલટી, વાયુ, કફ, ભૂખ, તરસ, ખાંસી, શ્વાસ, મદ, મૂર્ચ્છા, વાયુ, પિત્ત અને દારૂ પીવાથી થએલાં દરદોને મટાડનાર છે.

ખજુરનો સુંદર આસવ બને છે, ખારેકનો પાક બને છે. અને તે પુષ્ટી આપવા માટે લોકો વાપરે છે, બાળકોને ખજુર પસંદ હોય છે ને તેઓ ખાય તો તેમને તાકાત પણ આપે છે. ગરીબલોકો હમેશાં ખજુર વાપરે છે. ખજુરની નવી મોસમ ભાદરવાથી શરૂ થાય છે, ફાગણમાસ નયા પછી તે જુની થવા લાગે છે અને ચોમાસું બેસતાં તેમાં જીવડા પડી જવાથી તેનો ઉપયોગ લોકો કરતા નથી. ખજુર ગાયોને બળદોને અને ઘોડાને ખવરાવે છે. ગાયોને તેથી દૂધ વધારે આવે છે. ખજુરનાં ઝાડ મોટાં તાડ જેવા થાય છે તેમાં તાડી તરીકે રસ નીકળે છે ને તેને લોકો તાડી તરીકે વાપરે છે ને તાડી પીવાથી લોકોને અનેકરીતે હાની થાય [illegible] કેમકે તે નશાકારક હોય છે ખજુરના ઝાડની તાજી તાડી (રસ) પીવાથી નશો ચડે છે. વાયુ તથા કફ વધે છે અને [illegible], [illegible] તથા [illegible] વધારો થાય છે. પણ [illegible] [illegible] રસ આ ગુણ આપતો નથી. આ ગુણ તો [illegible] [illegible]

થાય છે, ચીન તથા બંગાલ તરફ રેશમના કીડા ઉછેરવાને માટે એનું ખાસ વાવેતર કરે છે. એ કીડા ખાસ એ ઝાડનાંપાન ખાઇ રેશમ ઉત્પન્ન કરે છે. આવી રીતે નિર્દોષ જીવોનો, આવા પવિત્ર ઝાડનાં પાનખાઇ જીવે તેને સ્વાર્થી લોકો નાશ કરી રેશમ જેવી અપવિત્ર વસ્તુ તૈયાર કરી આપે, અને આપણે તેનો આંખો મીચી ઉપયોગ કરીએ એ કેટલું શોચનિય ગણાય? રેશમનો શોખ રાખનાર માણસોએ ખાસ વિચારવા જેવી વાત છે.

ખજુર–ખારેક–છોહારા.

ખારેક અને ખજુર એ એકજ ચીજ છે છતાં તેમાં લીલી હોય ત્યારે ખારેક અને પાકે પછી ખાસ રીતે તે તૈયાર થાય તો તેને ખજુર કહેવામાં આવે છે, વળી પાકેલી ખારેકને સુકવી રખાય તો તે છોવારી કે સુકી ખારેક કહેવાય છે. એનાં ઝાડ આ દેશમાં સર્વત્ર થાય છે પણ એની ખાસ પેદાશ અરબસ્થાન દેશમાં થાય છે, ત્યાંથીજ આ બે ચીજ અહિં આવે છે. અહિં જે લીલી ખારેક થાય છે તે પાકતાંજ તાજી વેચાઇને વપરાઇ જાય છે. અરબસ્થાન યાને બસરાની ખજુર પ્રસિદ્ધ છે અને તે અનેક દેશોમાં જાય છે. તેમાં પણ દલખી, જારી, નાનીમોટી અને ગારી તથા કાળી કે રાતી અને લાલ એવી અનેક જાતો છે. અને ખજુર તથા ખારેકના ગુણોમાં પણ થોડો અંતર છે

ખજુર એ ગરીબોનો મેવો ગણાય છે, અરબસ્થાનમાં તો આ એકજ ચીજ ફળ નહિ થતી હોવાથી ત્યાં તો આ ઉત્તમ મેવો મનાય છે પણ આ દેશના ગરીબ લોકો પણ તેને પ્રેમથી વાપરે છે. ન મળે [illegible] આ ચીજ માત્ર ફળ નહિ હમેશા મળે છે, ખજુર ખાવામ [illegible] છે, દરરોજ [illegible] વપરાય છે તેમ ખારેક પણ [illegible] ઉપવાસ ઓછો થાય છે. લોકો [illegible] ખજુરને પાણીમાં પલાળી

તેનાં ઠળીઆ કાઢી તેમાં થોડી આંબલી નાંખી રસ કરી રોટલી સાથે ખવાય છે અને તે ગરમીના દહાડા માટે ઉત્તમ પેય છે. લોકો તેને શાકની જગાએ વાપરે છે. અપવાસમાં, મુસાફરીમાં અને જ્યાં રોટલાનો પ્રબંધ ન થાય ત્યાં ખોરાક તથા નાસ્તા તરીકે ખજુર વાપરવાનો સામાન્ય રિવાજ થઇ પડયો છે. શીયાળામાં ખજુર ઘી સાથે વાપરવાનો રિવાજ પણ છે.

વૈદકશાસ્ત્રની દ્રષ્ટિએ ખજુરનાં ગુણો સરસ છે ને તે નીચે પ્રમાણે છે. શીતળ, મધુર, સ્નિગ્ધ, રૂચીકારક, હૃદયને ભારી, તૃપ્તિ આપનાર, પુષ્ટીકારક, દસ્તઅટકાવનાર કરવાવાળી, વીર્ય વધારનાર, બળને આપનાર, ક્ષતક્ષય, રક્તપિત્ત, કોઠાનોરોગ, વાતજ્વર, જખમ, ઉલટી, વાયુ, કફ, ભૂખ, તરસ, ખાંસી, શ્વાસ, મદ, મૂર્ચ્છા, વાયુ, પિત્ત અને દારૂ પીવાથી થએલાં દરદોને મટાડનાર છે.

ખજુરનો સુંદર આસવ બને છે, ખારેકનો પાક બને છે. અને તે પુષ્ટી આપવા માટે લોકો વાપરે છે, બાળકોને ખજુર પસંદ હોય છે ને તેઓ ખાય તો તેમને તાકાત પણ આપે છે. ગરીબલોકો હમેશાં ખજુર વાપરે છે. ખજુરની નવી મોસમ ભાદરવાથી શરૂ થાય છે, ફાગણમાસ ગયા પછી તે જુની થવા લાગે છે અને ચોમાસું બેસતાં તેમાં જીવડા પડી જવાથી તેનો ઉપયોગ લોકો કરતા નથી. ખજુર ગધેને બકરાંને અને ઘોડાને ખવરાવે છે. ગાયોને તેથી દૂધ વધારે આપે છે. ખજુરનાં ઝાડ મોટાં તાડ જેવા થાય છે તેમાં તાડી તરીકે રસ નીકળે છે ને તેને લોકો તાડી તરીકે વાપરે છે તે તાડી પીવાથી દરદો ને અનેકરીતે હાની થાય છે કેમકે તે નશાવાળી હોય છે ખજુરના ઝાડની તાજી તાડી (રસ) પીવાથી નસો ચડે છે, વાયુ તથા કફ ઘટે છ અને રૂચી, ભુખ તથા વીર્યનો વધારો થાય છે. પણ બજારમાં મળતો રસ આ ગુણ આપતો નથી. આ ગુણ તો ઝાડમાંથી કાઢેલા

થાય છે, ચીન તથા બંગાલ તરફ રેશમના કીડા ઉછેરવાને માટે એનું ખાસ વાવેતર કરે છે. એ કીડા ખાસ એ ઝાડનાંપાન ખાઈ રેશમ ઉત્પન્ન કરે છે. આવી રીતે નિર્દોષ જીવોનો, આવા પવિત્ર ઝાડનાં પાનખાઈ જીવે તેને સ્વાર્થી લોકો નાશ કરી રેશમ જેવી અપવિત્ર વસ્તુ તૈયાર કરી આપે, અને આપણે તેનો આંખો મીચી ઉપયોગ કરીએ એ કેટલું શોચનિય ગણાય ? રેશમનો શોખ રાખનાર માણસોએ ખાસ વિચારવા જેવી વાત છે.

ખજુર–ખારેક–છોહારા.

ખારેક અને ખજુર એ એકજ ચીજ છે છતાં તેમાં લીલી હોય ત્યારે ખારેક અને પાકે પછી ખાસ રીતે તે તૈયાર થાય તો તેને ખજુર કહેવામાં આવે છે, વળી પાકેલી ખારેકને સુકવી રખાય તો તે છોવારી કે સુકી ખારેક કહેવાય છે. એનાં ઝાડ આ દેશમાં સર્વત્ર થાય છે પણ એની ખાસ પેદાશ અરબસ્થાન દેશમાં થાય છે, ત્યાંથીજ આ બે ચીજ અહિં આવે છે. અહિં જે લીલી ખારેક થાય છે તે પાકતાંજ તાજી વેચાઈને વપરાઈ જાય છે. અરબસ્થાન માંને બસરાની ખજુર પ્રસિદ્ધ છે અને તે અનેક દેશોમાં જાય છે. તેમાં પણ હલકી, ભારી, નાનીમોટી અને સારી તથા કાળી કે રાતી અને લાલ એવી અનેક જાતો છે. અને ખજુર તથા ખારેકના ગુણોમાં પણ થોડો અંતર છે.

ખજુર એ ગરીબોનો મેવો ગણાય છે, અરબસ્થાનમાં તો આ એકજ ચીજ ફળ નહિ થતી હોવાથી ત્યાં તો આ ઉત્તમ મેવો ગણાવજ પણ આ દેશના ગરીબ લોકો પણ તેને પ્રેમથી વાપરે છે. [illegible] આ ચીજ બાર [illegible] હમેશાં મળે છે. ખજુર ખાવામાં [illegible] વપરાય છે તેમ ખારેક પણ [illegible] ઉપવાસ ઓછો થાય છે. લોકો [illegible] ખજુરને [illegible]માં [illegible]

તેનાં ઠળીઆં કાઢી તેમાં થોડી આંબલી નાંખી રસ કરી રોટલી સાથે ખવાય છે અને તે ગરમીના દહાડા માટે ઉત્તમ પેય છે. લોકો તેને શાકની જગાએ વાપરે છે. અપવાસમાં, મુસાફરીમાં અને જ્યાં રોટલાનો પ્રબંધ ન થાય ત્યાં ખોરાક તથા નાસ્તા તરીકે ખજુર વાપરવાનો સામાન્ય રિવાજ થઇ પડયો છે. શીયાળામાં ખજુર ઘી સાથે વાપરવાનો રિવાજ પણ છે.

વૈદકશાસ્ત્રની દ્રષ્ટિએ ખજુરનાં ગુણો સરસ છે ને તે નીચે પ્રમાણે છે. શીતળ, મધુર, સ્નિગ્ધ, રૂચીકારક, હૃદયને ભારી, તૃપ્તિ આપનાર, પુષ્ટીકારક, કબજીઅત કરવાવાળી, વીર્ય વધારનાર, બળને આપનાર, ક્ષતક્ષય, રક્તપિત્ત, કોઠાનોરોગ, વાતજ્વર, જખમ, ઉલટી, વાયુ. કફ, ભૂખ, તરસ, ખાંસી, શ્વાસ, મદ, મૂર્ચ્છા, વાયુ, પિત્ત અને દારૂ પીવાથી થએલાં દરદોને મટાડનાર છે.

ખજુરનો સુંદર આસવ બને છે, ખારેકનો પાક બને છે. અને તે પુષ્ટી આપવા માટે લોકો વાપરે છે, બાળકોને ખજુર પસંદ હોય છે ને તેઓ ખાય તો તેમને તાકાત પણ આપે છે. ગરીબલોકો હમેશાં ખજુર વાપરે છે. ખજુરની નવી મોસમ ભાદરવાથી શરૂ થાય છે, ફાગણમાસ નથા પછી તે જુની થવા લાગે છે અને ચોમાસું બેસતાં તેમાં જીવડા પડી જવાથી તેનો ઉપયોગ લોકો કરતા નથી. ખજુર ગાયોને બળદોને અને ઘોડાને ખવરાવે છે. ગાયોને તેથી દૂધ વધારે આપે છે. ખજુરનાં ઝાડ મોટાં તાડ જેવા થાય છે તેમાં તાડી તરીકે રસ નીકળે છે ને તેને લોકો તાડી તરીકે વાપરે છે તે તાડી પીવાથી લોકોને અનેકગીને હાની થ.ય છે કેમકે તે નશાવાળી હોય છે ખજુરના ઝાડની તાજી તાડી (રસ) પીવાથી નશો ચડે છે, વાયુ તથા કફ ઘટે છે અને રૂચી ભાગ તથા દાંતનો વધારો થ.ય છે. પણ બજારમાં વપરાતો રસ આ ગુણ આપતો નથી આ ગુણ તો ઝાડમાંથી કાઢેલા

તાજા રસનાંછે, ખજુર એ ગરીબોનો મેવો છે તેનો ઉપયોગ સીંધ, પંજાબ, કચ્છ, કાઠીઆવાડમાં વધારે થાય છે, બીજા ભાગોમાં પણ વપરાયનો છેજ.

ફાલસાં.

ફાલસાંનાં ઝાડ જંગલમાં અને બગીચામાં થાય છે, તેમાં બોર જેવડા કાળા–રાતા રંગનાં ફળો થાય છે તેને ફાલસાં કહે છે. લોકો તેને પાકે ત્યારે ખાય છે. એ શિવાય તેના રસમાં સાકર નાંખી શરબત બનાવી વાપરે છે એ શરબત ગરમીનું શમન કરવા માટે ખરેખર ઉત્તમ ચીજ છે. એનાં ફળ ખાવામાં જરા ખાટાં-મીઠાં હોય છે ને તેને બીજ સાથેજ ખવાય છે. આ ફળની પેદાશ જ્યારે ખુબ ગરમી પડે છે ત્યારેજ થાય છે ને તે ગરમીમાં વપરાય તો સારી ઠંડક આપનાર લાગે છે.

પાકેલાં ફળો મધુર, રૂચીકર, સ્વાદુ અને ઠંડા છે તથા ઝાડાને બંધ કરનાર છે તથા વાયુ, પિત્ત, તરસ રક્તવિકાર, દાહ, ક્ષતક્ષય સોજા અને પિત્તજ્વરને મટાડે છે.

દવા માટે આ ફળોનો ખાસ કોઈ ઉપયોગ જાણવામાં આવ્યો નથી પણ મોસમમાં આ ફળો મળે ત્યારે સ્ત્રીઓ અને બાળકો તેને હોંસથી ખાય છે તેથી તેમના શરીરમાં સારી ઠંડક મળે છે. એનાં ફળો પાકેલાં વાપરવા ઉત્તમ છે ફળોની અવેજીમાં તેનું શરબત પણ કામ બરાબર આપે છે.

અંજીર.

અંજીરનાં ઝાડ ઘણે ભાગે ગરમ મુલકમાં થાય છે. આપણા દેશમાં લીલાં અંજીર હવે દરેક જગાએ થાય છે. વધુ પેદાશ પુના તરફ થતી બજારમાં આવે છે મુંબઇ અને પુનામાં મળતા લીલા અંજીર મઝુજ મળી રહે છે સુકાં અંજીર આ દેશમાં નહિ પણ બહારના મુલકથી અહિં આવે છે અને તે ખાસ કરી અરબસ્થાનમાંથી આવતા [illegible] છે

અંજીર એ સ્વાદિષ્ટ પદાર્થ છે, લીલાં કે સુકાં અંજીર ખાવામાં સારા લાગે છે ગુણમાં તે શીતળ, સ્વાદિષ્ટ અને ભારે ગણાય છે. રક્તવિકાર, વાયુ, પિત્ત અને ખાંસીને મટાડે છે.

નાનાં બાળકોને અંજીરનું શરબત તાકાત વધારવા માટે પાવામાં આવે છે. એ શિવાય દૂધમાં અંજીર નાંખી બાફી અંજીર ખાઈ ઉપરથી દૂધ પી જવાથી તાકાત લાવે છે અને ખાંસી તથા દમમાં સારો ફાયદો બતાવે છે. અંજીર પચવામાં ભારે હોવાથી સંભાળીને ખાવાની જરૂર છે.

અંજીરનો આથો બનાવીને લોકો ખાય છે, તેનો ગુણ ગરમી મટાડી તાકાત લાવવાનો હોય છે તેની રીત આ પ્રમાણે છેઃ—સુકા અંજીરના ટુકડા કરી તેમાં તેટલાજ વજને બદામનાબીજનો ભુકો નાંખવો તથા થોડીક એલચી અને કેશર તેમાં સ્વાદ તથા સુગંધ લાવવા મેળવવું. તેમાં જોઈએ તેટલું ઘી નાંખી એક વાસણમાં ભરી થોડાક દહાડા રાખી મુકવું. પછી તેમાંથી દરરોજ એક બે તોલા ખાઈ ઉપર દૂધ પીવું. તો નાનાં મોટા સર્વને તાકાત લાવી રક્તની વૃદ્ધિ કરે છે. ગુણમાં તે ઠંડક આપનાર અને પૌષ્ટિક છે. અંજીર એ ઉમરાને મળતું ફળ છે એ ઝાડમાં ફુલ થતા નથી પણ ફળ થાય છે.

ચીકુ.

ચીકુનાંઝાડ મધ્યમ કદનાં સર્વત્ર બગીચામાં થાય છે સારી જાતનાં ચીકુ મુંબઈ અને સુરત તરફ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે અને ત્યાં બહુજ સસ્તા પણ મળે છે, ચીકુના ઝાડમાં જ્યારે ફળો લાગે છે ત્યારે તે બહુજ સુંદર દેખાય છે સારૂં પાકેલું મોટું ફળ હોય તો તે લગભગ દશ-પંદર તોલા વજનનું થતા જાય છે. ચીકુનીછાલ ઉતારી અંદરનાં કાળા ચમકદાર બીજ કાઢી વચ્ચેનો ગરભ ખાવામાં વપરાય છે. એ સુંદર, મીઠાં પૌષ્ટિક અને રુચિકારક ફળ છે. જમવાપછી

ફરાળમાં કે નાસ્તારૂપે ચીકુ ખાવાં એ લાભકરનાર છે. જેની પાચનશક્તિ સારી ન હોય તેવા માણસોને ચીકુ માફક આવતાં નથી તેનું કારણ તે મધુર અને ભારે છે, નાનાં બાળકોને તે બહુજ પસંદ આવે તેવાં મીઠાં ફળો છે. ફળોમાં કેરીની માફક આ ફળપણ સર્વત્ર વપરાય છે અને તે લગભગ બારેમાસ મળે છે. તેની ખરી મોસમ ઉનાળાની રૂતુ ગણાય છે. સુધરેલા અને દેશપરદેશ ફરેલા લોકો ચીકુ વધારે વાપરે છે તે ફળમાં સાકરનો અંશ વધારે દેખાય છે ચીકુ તાજાં અને પાકેલાં હોય તેજ વાપરવાં બહુ પાકી બગડી ગયેલાં ફળો વાપરવાં ન જોઈએ.

નાસપતી.

નાસપતીની પેદાશ કંદહાર–કાશ્મીર વગેરે સરહદ પ્રદેશમાં થાય છે અને ત્યાંથી આપણા દેશમાં આવે છે. તેનો આકાર અને રચના લગભગ સફરજન–સફરને મળતો આવે છે. પણ ગુણમાં તે સફરજન જેવી નથી. શ્રીમંત માણસ મોંઘી કિંમત આપી સફરજન ખરીદે છે ત્યારે ગરીબ લોકો આ ફળ લઈ ઉપયોગ કરે છે. કેમકે તે મૂલ્યમાં સસ્તી મળે છે. ગરમીની મોસમ પુરી થતાં આ ફળો આવવા લાગે છે અને લોકો તેને મેવા તરીકે નાસ્તામાં વાપરે છે. તે ખાવામાં મીઠી, સ્વાદિષ્ટ અને રૂચીકારક છે. ગુણમાં તે ધાતુવર્ધક, વગેરે દેહને મટાડનાર તથા ભારે ગણાય છે. આ ફળોનો મુરબ્બો પણ બને છે તે ખાવાથી ઘણો લાભ થાય છે. નાસપતીને ઠંડા સ્થળે વાપરવાથી તે ગુણમાં સારી લાગે છે. [illegible] [illegible] નથી પણ જલદી તેમ. [illegible] [illegible] અને તેનું કારણ [illegible] તેના [illegible] અંશ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

બોર.

બોર ઘણીજાતનાં થાય છે ને તે સર્વત્ર થતા જોવામાં આવે છે, એટલુંજ નહિં પણ તે બહુ ઉત્તમ ફળ ન હોવા છતાં લોકોમાં તે છુટથી વપરાય છે એ એક નવાઇની વાત છે.

ખારેકબોર, ચણીબોર, રાં'બોર આમ તેની જાતો ગણી શકાય. સુકવેલાં બોર પણ હમેશાં બજારમાં મળે છે. દવામાં બોરનો ઉપયોગ સાધારણ રીતે થાય છે ખરો. યુનાની હકીમો પણ દવામાં બોર વાપરે છે પણ તે બોર ઇરાનમાંથી આવેલી જાતનાં બોરને વાપરે છે. આપણે ત્યાં જંગલમાં બોરની પેદાશ ઘણી થાય છે અને બધી જાતમાં ચણીબોર તો જંગલી જાતજ છે બીજી જાતો ઘેર બાગ બગીચામાં પણ થાય છે. કાચાંબોર અને ખાટાંબોર ખાવાથી હાની થાય છે તે કદી ન વાપરવા જોઇએ. પાકેલાં મીઠાંબોર પિત્તવાયુને મટાડનાર. મધુર, સ્નિગ્ધ, સારક છે. સુકાંબોર કફ અને વાયુને મટાડે છે ને પિત્ત વધારતા નથી, જુનાંબોર તરસ અને શ્રમને મટાડે છે. અગ્નિ પ્રદિપ્ત કરી જલદી પાચન કરાવે છે પણ ખાટાં બોર તો પિત અને કફને વધારે છે. ચણીબોર દિપન પાચન ગણાય છે પણ તે વધુ વપરાય તો રક્તપિત્તને કોપાવે છે. વળી બોરડીનીછાલ અને પાન તથા લાકડું દવાના કામમાં વપરાય છે. બોરડીનાંપાન એ જનાવરોનો ખાસ ખોરાક છે, બોરડીનાં કાંટાની બગીચાને વાડ કરેછે. યુ. પી. માં બોરની પેદાશ બહુ થાય છે આ ફળનો વધુ ઉપયોગ લાભકારક નથી. ચણીબોર કેટલાક લોકો બીજ-ઠળીઆ સાથેજ ખાય છે પણ તે આખા ઠળીઆ ઝાડામાં એમજ બહાર આવે છે.

શીંગોડાં.

શીંગોડાના વેલા તળાવમાં થાય છે. જે તળાવમાં બારે માસ પાણી રહેતું હોય તેવી જગાએ તેની પેદાશ મુખ્ય ભાગે થાય છે. બજારમાં સુકવેલાં શીંગોડાં પણ મળે છે. લોકો તેનો લોટ બનાવી

તેમાંથી શીરો, પુરી, લાપસી, લાડુ વગેરે બનાવે છે. આ ચીજ પૌષ્ટિક અને ભારે છે. કાચાં શીંગોડા એની મોસમમાં જંગલી લોકો લાવી શેકીને બજારમાં વેચે છે તે ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ અને રૂચી ઉત્પન્ન કરનાર જણાય છે. બિમાર માણસોને તેની કાંજી બનાવીને અપાય છે એ શિવાય તે જંગલી પેદાશ હોવાથી તેનો ઉપવાસને દહાડે વ્રત રાખનાર લોકો ફળાહાર તરીકે પણ છુટથી ઉપયોગ કરે છે. શીંગોડા બહુજ પૌષ્ટિક, વૃષ્ય, રૂચીપ્રદ, કફકરનાર, દસ્તને બાંધનાર, વાયુને કરનાર, વીર્યવધારનાર, ગુરૂ, મધુર, તુરાં, શીતલ, તર્પણ અને સ્વાદુ છે. પિત, દાહ, રકતદોષ, મેહ, ભ્રમ, સોજો, સંતાપ, ત્રિદોષને મટાડનાર છે. ગર્ભિણીસ્ત્રીને પણ તે આપી શકાય છે, દુર્બળ બાળકોને પણ આપે છે, દવામાં અનેક જગાએ તે પાક વગેરે પૌષ્ટિક બનાવટોમાં વપરાય છે અને તે ગરમ વસ્તુ છે, વાયુ કરવાનો તેમાં ખાસ દોષ છે.

સીતાફળ.

સીતાફળનાંઝાડ જામફળ જેવડાં અને તેને બહુ મજાના થાય છે. સીતાફળ જેવી એક બીજી જરા મોટી જાત થાય છે, તેને લોકો રામફળ કહે છે. આ ફળમાં કાળાં ને ચમકદારબીજ હોય છે એ બીજની આસપાસ અને ઉપરની છાલની નીચે મહેદ, મધુર અને [illegible] જેવા માવા રૂપે જે પદાર્થ હોય તે ખવાય છે તે ખાવામાં મીઠો અને રૂચીકર હોય છે. તેની મોસમ આસો માસમાં શરૂ થાય છે ને તે બે માસ સુધી રહે છે. આ ફળ [illegible] [illegible]

તેના વધુ ઉપયોગથી તાવ આવતો પણ જોવામાં આવેલો છે. દવામાં આ ફળોનો ઉપયોગ થતો જોવામાં આવતો નથી.

શેરડી-ગંડેરી.

શેરડીની પેદાશ સર્વત્ર થાય છે અને તેના રસમાંથી ગોળ તથા સાકર (ખાંડ) હજારોટન દરવર્ષે આ દેશમાં પેદા થાય છે. આસો માસથી તે ઉનાળાની આખરસુધી શેરડીનાં સાંઠા સર્વત્ર મળે છે. બજારમાં તેને છોલીને કાતરા કરી વેચે છે તેને લોકો ગંડેરીના નામથી ઓળખે છે, એ ખાવામાં છુટથી વપરાય છે તે જાડી, ઝીણી, કાળી, લાલ, સફેદ એવા અનેક પ્રકારની આવે છે. સફેદજાત સારી અને મીઠી ગણાય છે. કાળી મીઠી કે પણ કઠણ હોય છે લોકો તેને છોલી ચુસીને રસ પીએ છે, પણ હવેતો હાથના યંત્રોની મદદથી તેનો રસ કાઢી પીવાનો પ્રચાર વધતો જાય છે. એક બે પૈસાનો ખર્ચ કરતાં શેરડીનોરસ તેમાં લીંબુ અને આદુનોરસ નાખી સ્વાદિષ્ટ પેયરૂપે મળે છે. લોકો તેને સોડા-લેમનની માફક પીએ છે. દક્ષિણ દેશમાં આનો બહુજ પ્રચાર છે અને તેનાપર અનેક માણસો ગુજરાન ચલાવી ધંધો કરી રહ્યા છે.

શેરડી ગુણમાં ઉત્તમ ચીજ છે. મૂત્રલ, પૌષ્ટિક,ગુરૂ, વાયુ કરનાર, શીત તથા બલકર છે તથા કફ, પુષ્ટિ, કૃમિ, બલ અને સારક તથા કાંતિ આપનાર છે. ચૂસીને ખાવાથી દાંતને સારો લાભ મળે છે. દાંત મજબુત અને સ્વચ્છ બને છે. તેનો રસ દવામાં અનેક જગાએ વપરાય છે ને તે ઉત્તમ ગુણ આપનાર છે, લોકો શેરડીને શેકીને પણ ખાય છે તેથી કફ થતો નથી ગોળ અને ખાંડ પણ તેનીજ પેદાશ છે.

આલુ-જરદાલુ

જરદાળુ લીલાં અને સુકાં બન્ને બજારમાં મળે છે. લીલાં તો તેની ચપુ મોસમ જેઠ માસમાં શરૂ થાય ત્યારે એક બે માસ લગી મળે છે પણ સુકાંનો બારે માસ મળે છે. સુકાંનેવાયા કે લીલાં

ફળોમાં જડદાલુ સારી અને સ્વાદિષ્ટ ચીજ ગણાય છે. તેની મળ-છાલ સહીત ખાવામાં વપરાય છે તેની અંદરનાં બીજમાં બદામ મગજ જેવું ગરભ હોય છે તે પણ ખાવાનાં કામમાં આવે છે અને તે બદામ જેવું સ્વાદિષ્ટ હોય છે. જડદાલુને આલુબુખારા નામથી પણ ઓળખવામાં આવે છે. તેનો ઉપયોગ દવાના કામમાં ક્વચિતજ થાય છે પણ ખાવા તરીકે તે છુટથી વપરાય છે. આ ચીજ પણ કંદહાર અને અરબસ્થાન તરફથી અહિં આવે છે. વધુ ખાવામાં આવે તો પેટમાં વાયુ, મરડો કે સંગ્રહણી થાય છે. તેનો સામાન્ય ગુણ ગ્રાહી, શીતળ, મળનીકબજીઅત કરનાર, ઉષ્ણ, કફ અને પિતનો નાશ કરનાર, પાચક, ખાટું, પ્રમેહ, અર્શ તથા ગુલ્મ અને રક્તવાતને મટાડનાર છે. મોઢામાં શોષ પડતો હોય તો સુકાં આલુ ચૂસવાથી મોઢામાં અમી પેદા થાય છે.

કાજુ.

કાજુનાંઝાડ કર્ણાટિક તથા મલબાર તરફ ખુબ થાય છે. એ સિવાય તે આફ્રીકામાં પણ થાય છે એનાં લીલાંફળો ખાવામાં વપરાય છે. બજારમાં કાજુનુ મગજ સુકારૂપમાં પણ વપરાય છે તેનાપર કાચી કે રાતી જરા પાતળી છાલ હોય છે તે ઉતારી લેતો તે મગજ ખાય છે તેનાપર સાકરની ચાસણી લગાડી મીઠાકાજુ બનાવી તે પણ ખાવા માટે વાપરે છે. કાજુ એ તૈલદ્રવ્યવાળુ ફળ છે. તેના મગજમા તૈલ ભાગ પ્રમાણમાં રહેલુ છે ને પૌષ્ટિક છે વધુ ખવાય તો ખાંસી અને રક્તવિકાર તથા પિત્તવિકાર [illegible] દરદો થઇ આવે છે.

કાજુના [illegible] [illegible] [illegible] છે. [illegible]

કેશો નજરે જોયાં હોય તો ઘણાંજ સુંદર અને મોહક લાગે છે તેનાં પાકેલાં ફળો મુંબાઈની બજારમાં મળે છે. સામાન્યરીતે આ જંગલી ચીજ છે. ગામડાનાલોકો દવા તરીકે પણ તેના કેટલાક પ્રયોગો અજમાવે છે. ગુણમાં તે મધુર, ઉષ્ણ અને ધાતુવર્ધક ગણાય છે. એ જુનાં હોય તો ખાવાં સારા નથી પણ નવા અને સારાં હોય તો સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

સકરટેટી.

ચીભડાની એક ખાસ જાત જેને આપણા લોકો સકરટેટી કહે છે અને જેની પેદાશ ગરમીનીરૂતુમાં નદીમાં વાવેતર કરીને કરવામાં આવે છે. તે પણ એક સારાં ફળમાં ગણાય છે. જો કે તે વધુ વપરાય તો વાયુને કોપાવે છે પણ સામાન્ય વપરાસ થાય તો તે ઠંડક આપનાર, તૃપ્તિકારક, મધુર અને સ્વાદિષ્ટ હોય છે. ગામડા કે શહેરમાં સર્વત્ર મળે છે. તેની મોસમ ચૈત્ર, વૈશાખ માસની ખાસ ગણાય છે અને તે ખાવામાં તથા શાક તરીકે પણ ઉપયોગ થાય છે. આ ફળમાં સુગંધ, સ્વાદ અને મીઠાશ સારી રહેલી છે. વટેમાર્ગુ લોકો તેને ખાઈને થાક ઉતારે છે પણ તે ઓછું ખવાય તોજ લાભ કરનાર છે. અન્યથા તે હાનીકર્તા છે.

લીચુ.

લીચુ નામનાં ફળ કલકત્તા તરફ થાય છે ને ત્યાંથી વેચાવા માટે મુંબાઈ સુધી આવે છે તે ફળ ખારેક જેવડા કદનું હોય છે તેનો રંગ જરા રાતો ને ભૂખરો હોય છે તે ફળની ઉપર કાંટાવાળું કવર-પડ હોય છે તેને ઉકાલી-ઉનારી ફળની અંદરનો મગજ ખાવામાં વપરાય છે. તે ફળ સ્વાદિષ્ટ, રૂચીકારક, તૃપ્તીઆપનાર અને પૌષ્ટિક છે. ગુણમાં તે ઠંડક આપવાવાળુ છે. તેની અંદર ઠાગ: મોટાં બીજ હોય છે તે કાઢી નાખી તેના અંદરનો મગજવાળો ભાગ ખાવામાં વપરાય છે આ ફળો ઉનાળા ઋતુના સમય છે તેનો ઉપયોગ કીમતો

આ દેશમાં સર્વત્ર થઇ ગયા છે અને હવે હજારોટન ખાંડ આ દેશમાં
બનવા લાગી છે જ્યાં પણ હજી જાવાથી ખાંડ આવે છે. ખાંડમાંથી
સાકર બનાવે છે ગુણમાં ખાંડ કરતાં સાકર ઉત્તમ ગણાય છે.
ખાંડ પિત્તને મટાડનાર, ઠંડી, પૌષ્ટિક, નેત્રને હિતકારક,
વીર્યવર્ધક છે, તે કફને વધારે છે તેથી જ્વર, સોજા, ખાંસી, પાંડુ,
કફ, મંદાગ્નિ વગેરેમાં વાપરવી ન જોઇએ. ખાંડનો વધુ ઉપયોગ
શરીરને લાભ કરનાર ગણાતો નથી, તેનો ઉપયોગ દૂધમાં, ચહામાં,
રસોઇમાં, મીષ્ટાનમાં કરવામાં આવે છે તે શિવાય શરબતમાં અને
પાક તથા દવાઓમાં પણ કરાય છે. વિદેશી ખાંડ કરતા આ દેશની
સ્વદેશીખાંડ ગુણ અને મીઠાશમાં ચડીઆતી છે. ખાંડની ચાસણી કરી
તેમાંથી સાકર બને છે તે સાકરમાં પણ જુદી જુદી જાતો આવે છે.
ઘોમતી કે ચીનાઈ સાકર ગુણમાં ચડીઆતી ગણાય છે. દવામાં
ખાંડને બદલે સાકર વપરાય છે અને તે વધુ સરસ હોય છે. સાકરનો
ઉપયોગ આપણે ખાવામા કરીએ તો તે વધુ ઠીક હોય છે. મનુષ્યોને
દરરોજ ખાવાની ચીજો દૂધ, ફળ, શાક, અનાજ વગેરેમાં કુદરતે
સાકર મુકેલી છે. સાકર વગર મનુષ્યનું શરીર લાંબો સમય ટકી શકતું
નથી માટેજ કુદરતે સવ પદાર્થોમા યોગ્ય પ્રમાણમાં સાકર રાખેલી
કે તે જ્યાં વધુ જરૂર હોય ત્યારે આપણે બહારની સાકર પણ વાપરી
શકીએ છીએ તે જીવનતત્વના ઉપયોગી સાધનોમા ગણાય છે. સાકર
... માટે પથ્ય છે. ફક્ત મધુપ્રમેહ માટે યોગ્ય નથી માં
... જરૂર પડે છ ને તે

ચૂનો અને સોપારી તથા એલચી નાંખી લોકો તેનાં બીડાં બનાવી મુખવાસ તરીકે ખાય છે. મુખવાસ તરીકે પાન ખાવું બહુજ લાભ કરનાર છે તેથી દાંત મજબુત-સ્વચ્છ બને છે અને મોઢામાંથી સારી સુવાસ આવે છે, પણ આજકાલ ઢોરની માફક પાન ખાવાનો જે મૂર્ખતા ભરેલો રિવાજ આપણા લોકોમાં પડયો છે તે તો લાભને બદલે ખુબ હાની કરનાર છે. મુખવાસ તો માત્ર બે વાર જમવા પછીજ લેવાય છે પણ આતો ખાવાની કંઇ હદ હોય તેમ લાગતું નથી ! ઘણા લોકો રોજ દશ, વીસ, પચીસ કે પચાસ લગી પાન ખાઇ જાય છે ! તેમનાં દાંત જલદી ખરાબ થઇ જાય છે એટલુંજ નહિં પણ તેમની પાચનશક્તિ પણ ધીમેધીમે ખરાબ થતી જાય છે, પાનનો વધુ ઉપયોગ કરવો એ જાણી જોઇને હાની કરનાર છે એ સિવાય બજારમાં વેચાતી પાનની પટ્ટી લઇને ખાવી એ પણ લાભને બદલે હાનીજ કરે છે. પાન એ શરીરમાં ગરમી, તાકાત અને મુખવાસનો લાભ આપવા ઉપરાંત સ્ફુર્તી આપનાર વસ્તુ છે પણ તે જો પોતાને હાથે ઘેર બનાવીને વપરાય અને હદમાં રહીને ઉપયોગ થાય તોજ લાભ મળે છે, વળી પાનનો ઉપયોગ દવામાં અનેક જગાએ છુટથી થાય છે, ગુણમાં કપુરી પાન કે ગામઠી પાન વધુ સારા ગણાય છે. ખાવા માટે પાન પાકેલું ઉત્તમ ગણાય છે.



પણ તે વાયુ કરનારૂં ફળ છે. ઉનાળામાં જો તે થોડા પ્રમાણમાં વપરાય તો ઠંડક આપનાર અને પ્રિય લાગે છે પણ વધુ વાપરવાથી તે ફળ હાનીકર્તા જણાય છે. તેનાં બીયાંને શેકીને તેનો મગજ ખાવામાં વાપરવામાં આવે છે. કેટલાક લોકો તેમાં સાકર નાંખી થોડીવાર રાખીને પછી ખાય છે તેથી તે વધુ ઠંડક આપનાર ગણાય છે. તે ફળ અત્યંત મૂત્રલ હોય છે તેમાં સાકર અને પાણી એ બે મુખ્ય ચીજો હોવા ઉપરાંત કંઇપણ તત્વ જોવામાં આવતું નથી. આ ફળ કાચું હોય ત્યારે તેનું શાક કરે છે. એની છાલ બહુજ જાડી હોય છે જેને કાઢીનાંખી અંદરનો મગજ વપરાય છે. આ કાલીંગાનું બીજું નામ તરબુચ છે પણ આ ફળો વધુ વાપરવા આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ સારા નથી.

વડગુંદા—ગુંદી.

ગુંદામાં નાનાં અને મોટાં એવી બે જાતો થાય છે. મોટાંને વડગુંદા અને નાનાંને ગુંદી કહે છે. તેનાં ઝાડ મોટાં થાય છે તેમાં ફળો પાકે છે ત્યારે તેને લોકો ખાય છે. નાનીગુંદીને લોકો લીયારનાં ઝાડ કહે છે આ નાની ગુંદીની બીજી એક જંગલીજાત પણ થાય છે. એનો દવામાં પણ ઉપયોગ કોઇકવાર થાય છે. યુનાની હકીમો આને દવામાં ખુબ વાપરે છે તેનો ઉપયોગ ધાતુપુષ્ટીની દવામાં તેમજ કફ છુટો કરવાવાળી દવાઓમાં થાય છે. ગુંદા અને લીઆરનાં પાકેલાં ફળો ખાવામાં ચીકાશદાર, મીઠા અને ભારે હોય છે તે ખાવાથી કબજીઅત અને વાયુનો ઉપદ્રવ થાય છે. કાચાં ગુંદાનો ઉપયોગ અથાણાં તરીકે કરે છે એનુ અથાણું સારૂં અને સ્વાદિષ્ટ બને છે. પાકેલા ગુંદા બહુ ખાવા સારા નથી.

સાકર—ખાંડ.

શેરડીનારસમાંથી જેમ ગોળ બને છે તેમ સાકર પણ બને છે. સાકર બનાવવાના મશીનો સુરત મંગાવી તેના કારખાના હવે

વધારે પ્રમાણમાં કરે છે અને કહેવાય છે કે તેમાં માંસ વધારવાનો, ગરમી કમી કરવાનો ખાસ ગુણ જણાય છે, ખાતાં ખાતાં તેમાંથી સારી સુગંધ પણ આવતી લાગે છે.

અખરોડ—અખરોટ.

અખરોટનાં સુકાંફળો બજારમાં મળે છે. તેનું કદ લીંબુથી જરા નાનું હોય છે તેને ફોડી તેની ઉપરનીછાલ ફેંકી દે છે અને અંદર ખાંચામાં રહેલો ગર્ભ કાઢી ખાવાના કામમાં વાપરે છે. અખરોટ એ સુકામેવામાં ગણાય છે તેના મગજમાં તેલ પુષ્કળ પ્રમાણમાં રહેલું છે. તેનાં મગજને પીલીને તેલ બનાવવામાં આવે છે. એની પેદાશ ચીન, ઈરાન અને ઉત્તરહિંદમાં થાય છે.

અખરોટ એ મધુર, જરાખાટું, સ્નિગ્ધ, શીતળ, ઉષ્ણ, ધાતુવર્ધક, કફ અને પિત્તને કરનાર, રૂચીપ્રદ, બલકર, મળને બાંધનાર છે. તેનો ઉપયોગ કરવાથી વાત, પિત્ત, ક્ષય, વાયુ, રક્તરોગ, દાદ વગેરે મટે છે. અખરોટનોમગજ પાક વગેરેમાં નાંખવામાં તેમજ ખાવામાં થાય છે. તેનું તેલ ખાવામાં તથા બાળવાના કામમાં વપરાય છે. અખરોટ એ પૌષ્ટિક ચીજ છે. તેમાં સ્નિગ્ધ અને પૌષ્ટિકતત્વો વિટામીનની દ્રષ્ટિએ સારા હોવાથી તે ડી. વીટામીનની ગરજ સારે છે. દવા તરીકે આ ફળ કે તેનો મગજ [illegible] રોગનો [illegible] પણ ખાવામાં વપરાય છે અને તે સ્વાદિષ્ટ અને [illegible] હોવાથી મગજને વપરાય તો ઠીક લાભ આપે છે

કાળીંગા—તરબુચ.

[illegible] બજારમાં [illegible] અંદર [illegible] [illegible] [illegible]

પણ તે વાયુ કરનારૂં ફળ છે. ઉનાળામાં જો તે થોડા પ્રમાણમાં વપરાય તો ઠંડક આપનાર અને પ્રિય લાગે છે પણ વધુ વાપરવાથી તે ફળ હાનીકર્તા જણાય છે. તેનાં બીયાંને શેકીને તેનો મગજ ખાવામાં વાપરવામાં આવે છે. કેટલાક લોકો તેમાં સાકર નાંખી થોડીવાર રાખીને પછી ખાય છે તેથી તે વધુ ઠંડક આપનાર ગણાય છે. તે ફળ અત્યંત મૂત્રલ હોય છે તેમાં સાકર અને પાણી એ બે મુખ્ય ચીજો હોવા ઉપરાંત કંઈપણ તત્વ જોવામાં આવતું નથી. આ ફળ કાચું હોય ત્યારે તેનું શાક કરે છે. એની છાલ બહુજ જાડી હોય છે જેને કાઢીનાંખી અંદરનો મગજ વપરાય છે. આ કાળીંગાનું બીજું નામ તરબુચ છે પણ આ ફળો વધુ વાપરવા આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ સારા નથી.

વડગુંદા—ગુંદી.

ગુંદામાં નાનાં અને મોટાં એવી બે જાતો થાય છે. મોટાંને વડગુંદા અને નાનાંને ગુંદી કહે છે. તેનાં ઝાડ મોટાં થાય છે તેમાં ફળો પાકે છે ત્યારે તેને લોકો ખાય છે. નાનીગુંદીને લોકો લીયારનાં ઝાડ કહે છે આ નાની ગુંદીની બીજી એક જંગલીજાત પણ થાય છે. એનો દવામાં પણ ઉપયોગ કોઈકવાર થાય છે. જુનાની હકીમો આને દવામાં ખુબ વાપરે છે તેનો ઉપયોગ ધાતુપુષ્ટીની દવામાં તેમજ કફ છુટો કરવાવાળી દવાઓમાં થાય છે. ગુંદા અને લીઆરનાં પાકેલાં ફળો ખાવામાં ગીકાશદાર, મીઠા અને ભારે હોય છે તે ખાવાથી કબજીઅત અને વાયુનો ઉપદ્રવ થાય છે. કાચાં ગુંદાનો ઉપયોગ અથાણા તરીકે કરે છે. એનું અથાણું સારૂં અને સ્વાદિષ્ટ બને છે. પોકા ગુંદા પણ ખાવા સારા નથી.

સાકર—ખાંડ.

શેરડીના રસમાંથી જેમ ગોળ બને છે તેમ સાકર પણ બને છે સાકર બનાવવાના મશીનો સુધરવાથી તેના કારખાના દરે

આ દેશમાં સર્વત્ર થઇ ગયા છે અને હવે હજારોટન ખાંડ આ દેશમાં બનવા લાગી છે છતાં પણ હજી જાવાથી ખાંડ આવે છે. ખાંડમાંથી સાકર બનાવે છે ગુણમાં ખાંડ કરતાં સાકર ઉત્તમ ગણાય છે.

ખાંડ પિત્તને મટાડનાર, ઠંડી, પૌષ્ટિક, નેત્રને હિતકારક, વીર્યવર્ધક છે, તે કફને વધારે છે તેથી જ્વર, સોજા, ખાંસી, પંડુ, કફ, મંદાગ્નિ વગેરેમાં વાપરવી ન જોઇએ. ખાંડનો વધુ ઉપયોગ શરીરને લાભ કરનાર ગણાતો નથી, તેનો ઉપયોગ દૂધમાં, ચહામાં, રસોઇમાં, મીઠાઇમાં કરવામાં આવે છે તે સિવાય શરબતમાં અને પાક તથા દવાઓમાં પણ કરાય છે. વિદેશી ખાંડ કરતાં આ દેશની સ્વદેશીખાંડ ગુણ અને મીઠાશમાં ચડીઆતી છે. ખાંડની ચાસણી કરી તેમાંથી સાકર બને છે તે સાકરમાં પણ જુદી જુદી જાતો આવે છે. ધોમની કે ચીનાઈ સાકર ગુણમાં ચડીઆતી ગણાય છે. દવામાં ખાંડને બદલે સાકર વપરાય છે અને તે વધુ સરસ હોય છે. સાકરનો ઉપયોગ આપણે ખાવામાં કરીએ તો તે વધુ ઠીક હોય છે. મનુષ્યોને દરરોજ ખાવાની ચીજો દૂધ, ફળ, શાક, અનાજ વગેરેમાં કુદરતે સાકર મુકેલી છે. સાકર વગર મનુષ્યનું શરીર લાંબો સમય ટકી શકતું નથી માટેજ કુદરતે સર્વ પદાર્થોમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં સાકર રાખેલી છે તે છતાં વધુ જરૂર હોય ત્યારે આપણે બહારની સાકર પણ વાપરીએ છીએ તે [illegible] ઉપયોગી સાધનોમાં ગણાય છે. સાકર રોગી નિરોગી સર્વ માટે પથ્ય છે. ફક્ત મધુપ્રમેહ માટે યોગ્ય નથી સર્વ પ્રકારના પાક અને મિઠાઈમાં સાકરની ખાસ જરૂર પડે છે તે પૌષ્ટિક પણ છે.

નાગરવેલ.

[illegible]

ચૂનો અને સોપારી તથા એલચી નાંખી લોકો તેનાં બીડાં બનાવી મુખવાસ તરીકે ખાય છે. મુખવાસ તરીકે પાન ખાવું બહુજ લાભ કરનાર છે તેથી દાંત મજબુત-સ્વચ્છ બને છે અને મોઢામાંથી સારી સુવાસ આવે છે, પણ આજકાલ ઢોરની માફક પાન ખાવાનો જે મૂર્ખતા ભરેલો રિવાજ આપણા લોકોમાં પડયો છે તે તો લાભને બદલે ખુબ હાની કરનાર છે. મુખવાસ તો માત્ર બે વાર જમવા પછીજ લેવાય છે પણ આનો ખાવાની કંઇ હદ હોય તેમ લાગતું નથી ! ઘણા લોકો રોજ દશ, વીસ, પચીસ કે પચાસ લગી પાન ખાઇ જાય છે ! તેમનાં દાંત જલદી ખરાબ થઇ જાય છે એટલુંજ નહિં પણ તેમની પાચનશક્તિ પણ ધીમેધીમે ખરાબ થતી જાય છે, પાનનો વધુ ઉપયોગ કરવો એ જાણી જોઇને હાની કરનાર છે એ સિવાય બજારમાં વેચાતી પાનની પટી લઇને ખાવી એ પણ લાભને બદલે હાનીજ કરે છે. પાન એ શરીરમાં ગરમી, તાકાત અને મુખ-વાસનો લાભ આપવા ઉપરાંત સ્ફુર્તી આપનાર વસ્તુ છે પણ તે જો પોતાને હાથે ઘેર બનાવીને વપરાય અને હદમાં રહીને ઉપયોગ થાય તોજ લાભ મળે છે, વળી પાનનો ઉપયોગ દવામાં અનેક જગાએ છુટથી થાય છે, ગુણમાં કપુરી પાન કે ગામઠી પાન વધુ સારા ગણાય છે. ખાવા માટે પાન પાકેલું ઉત્તમ ગણાય છે.



प्रकरण ९ थुं.

धान्य–अनाज.

ઘઉં–કણક.

ઘઉંનીપેદાશ હિંદુસ્થાનમાં સર્વત્ર થાય છે અને હવે તો બીજા દેશોમાં પણ ઘઉં પાકવા લાગ્યા છે, એટલુંજ નહિ પણ કેટલીકવાર ઑસ્ટ્રેલીઆથી આ દેશમાં પણ તે આવે છે. આ દેશમાં ઘઉંનો પાક બહુ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે અને તેની લાખો ગુણી યુરોપાદિ દેશોમાં જાય છે. ઘઉં એ શ્રેષ્ટ ધાન્યમાં ગણાય છે તેમાં પણ દશી અને મારી એવી જાતો આવે છે, ખંડવાના ઘઉં ઉત્તમ ગણાય છે સામાન્ય જાતને પીશી નામથી ઓળખે છે. ઘઉંનોલોટ, પકમુરી, રવો અને ભૂસો એવી ચાર બનાવટો યંત્રોની ઘંટીમાં તૈયાર થઈ બજારમાં સર્વત્ર મળે છે. આપણો ઘરની ઘંટીપર સર્વ દળવાનું કામ થતું પણ હવેનો યંત્રોનો જમાનો હોવાથી આ સર્વ ચીજો તૈયારજ મળવા લાગી છે અને એમ થવાથી સ્ત્રીઓમાં સુસ્તી આવવાથી અનેક પ્રકારની તેમને વ્યાધિઓ થવા લાગે છે એટલુંજ નહિ પણ હાથની મજુરી નષ્ટ થવાથી મજુરોને પેટ માટે પણ ફીકર થઈ છે! મશીન કરતાં હાથથી દળેલ આટો ગુણમાં સર્વોત્તમ ગણાય છે અને તેજ વાપરવો જોઈએ.

ઘઉંના સંસ્કૃત [illegible] અને પ્રકારની [illegible]

જરૂર પડે છે. ઘઉંની રસોઇમાં ઘી હોય તો તે સ્વાદિષ્ટ અને સારી બને છે, ઘઉંને ઘીની મદદ મળે તો તે વાયુ કરતા નથી. પંજાબમાં તો ઘઉંનો લુખો રોટલો ખાવાનો રિવાજ છે એથી ઉલટું મુંબઇ તરફ "ચોપડેલી રોટલી" ખાવાનો રિવાજ છે પણ આરોગ્યની સરખામણીમાં તો પંજાબમાં લુખો રોટલો ખાનાર ચડી જાય તેમ છે. વળી અનેક જાતની મીઠાઇ અને પકવાન્ન બનાવવા ઉપરાંત તેની બીજી બનાવટોમાં પાઉં, બીસ્કેટ, કેક વગેરે બનાવટો યુરોપાદિ દેશોનાં સબંધથી અહિં પણ બનવા લાગી છે અને તેને હવે આપણે વાપરતા પણ થઈ ગયા છીએ. એ સર્વ કરતાં ઘઉંની હાથના આટાથી હાથે બનાવેલી રોટલી ઉત્તમ ખોરાક છે. આપણી સ્ત્રીઓ ઘઉંની અનેક પ્રકારની સુંદર ચીજો બનાવી આપણને ખવરાવે છે તે સર્વના ધ્યાનમાં હશેજ. ઘઉં પૌષ્ટિક ધાન્ય છે તેને અમીરથી તે ગરીબ સર્વકોઇ વાપરે છે ને તે બારેમાસ વાપરવા લાયક ધાન્ય છે. નવા ઘઉં ચૈત્રમાસમાં આવવા લાગે છે તેનો સ્વાદ તે વેળા બહુજ મીઠો હોય છે. ઘઉંના સત્વરૂપ નિસાસ્તો દવામાં-હલવા બનાવવામાં વપરાય છે. ઘઉંના લોટની લાહી બને છે. તાકાત માટે ઘઉંની લાપસી-શીરો-પુરી માલપુવા પ્રસિદ્ધ ખોરાક છે. ઘઉંનુ ઘાસ હોય તેને પરાળ કહે છે તે જનાવરો ખાય છે. તે ઘાસમાં આંબા રાખવાથી પાકે છે. સર્વકોઇ માણસને ઘઉંનો ખોરાક માફક હોય છે પણ તે મદાગ્નિ, ઝાડા, મરડો, જ્વર, વાયુ ગોળો, ગુલ્મ, કફ, ઉદરરોગ આદી જાતનાં દરદોમાં ઘઉં અપથ્ય ગણાય છે.

બાજરો-બાજરી.

બાજરીની પેદાશ હિંદુસ્થાનના કેટલાક પ્રાંતોમાં થાય છે. કચ્છ, કાઠિયાવાડ, રાજપુતાનાં અને સિંધમાં બાજરીની પેદાશ વધારે પ્રમાણમાં થાય છે અને એ પ્રાંતના રહેવાસીઓ બાજરીનો ઉપયોગ બહુ કરે છે; શિયાળાની મોસમ શરૂ થતાંજ બાજરી નૈવાર

થવા આવે છે અને શિયાળામાં બાજરીના રોટલા સર્વ કોઇ ખાય છે. શહેરમાં બાજરીનો પ્રચાર ઓછો હોય છે એટલુંજ નહિં, પણ શ્રીમંતોના ઘરમાં પણ બાજરી જવલેજ વપરાય છે, ખાસ કરી ગરીબોના ઘરમાં બાજરી બહુ વપરાય છે વળી તે ગામડાગામમાં તો મુખ્ય ખોરાક તરીકે ગણાય છે. મજુરી કરનારો વર્ગ બારેમાસ બાજરાનોરોટલો ખાઇ પોતાની શક્તિ ટકાવી રાખે છે. બાજરીનો રોટલો મીઠો અને તાકાત આપનાર છે; બાજરો એ ગરમદેશ કરતાં ઠંડા દેશમાં અને ઠંડી રુતુમાં વધુ માફક આવે છે. કચ્છનો બાજરો બહુજ ઉત્તમ અને પુષ્ટ હોય છે તેનો રોટલો એકવાર ખાધો હોય તો તેનો સ્વાદ કદી ભૂલી શકાય તેમ નથી. બાજરાનોરોટલો, રાબ, ખીચડી અને ઢોકરી બનાવીને લોકો ખાય છે. બાજરો લુખો ખાવા છતાં કંઇ હાની કરતો નથી. ડૉ. જોન કેલોગ જે અમેરીકાનો એક પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર હોવા ઉપરાંત ખાનપાનના પદાર્થોના ગુણદોષ માટે જેનો અભિપ્રાય ઉત્તમ ગણાય છે તેણે પોતાના અનુભવમાં જણાવેલ છે કે બાજરો એ દુનિયામાં એક ઉત્તમ ધાન્ય છે. શરીરને પોષણ આપનાર તમામ તત્વો તેમાં રહેલા હોવાથી ફક્ત એકલા બાજરાના રોટલા ખાઈ મનુષ્ય [illegible]

[illegible]

જેવો હોય તે સુખેથી કરી શકે છે. સ્ત્રીઓને બાજરાનો ખોરાક આપવાથી ધાવણ વધે છે ને બિમારોને તો આ ખોરાકથી સારી તાકાત આવે છે. બાજરાની રાબ જરા ગોળ કે ઘી નાંખી બનાવીને બિમારોને અપાય છે.

જે દેશમાં જે અનાજ પેદા થાય ત્યાંના વતનીઓને તે બીલકુલ માફક અને પથ્ય હોય છે.

બાજરો જરા ગરમ, રૂક્ષ, પિત્તને કોપાવનાર તથા દુર્જર ગણાય છે પણ તે બળ અને કાંતી આપનાર છે. બાજરાના દાણા ઘોડાને જોગાણ તરીકે આપે છે તેને ખાઈને ગાયોને પણ ખવરાવે છે. બાજરાનું ઘાસ જનાવરો માટે ખોરાક તરીકે વપરાય છે. દવા તરીકે સામાન્ય ઉપાયોમાં બાજરી વપરાય છે. માખણ અને બાજરાનો ઠંડો રોટલો નાનાં બાળકો માટે ઉતમ ખોરાક ગણાય છે અને તે બીસ્કીટ વગેરે બજારી ચીજો કરતાં ગુણ અને કિમતમાં શ્રેષ્ટતા ધરાવે છે.

સોયાબીન્સ.

ધાન્યના રાજા તરીકે ઓળખાતું આ અનાજ થોડાજ સમયથી જાપાન દેશથી આ દેશમાં આવવા લાગ્યું છે. અને હવે તો ગુજરાત પ્રાંત અને બીજા પ્રાંતોમાં તેનું વાવેતર થતું જાય છે. અને તે બજારમાં પણ વેચાય છે. આ એક પ્રકારનું કઠોળ ધાન્ય વટાણા-ચોળાને મળતું છે. બજારમાં તે એથી ત્રણ આને શેર મળે છે, અને મુંબઈના જાણીતા ગોદરેજ તીજોરી અને સાબુવાળાને ત્યાં સસ્તું અને સારૂં મળે છે. સ્વ. ગોદરેજ શેઠે એના પ્રચારમાં ખુબ મહેનત લીધેલી હતી એટલુંજ નહિ પણ હાલમાં તો સો.વ.બ્રાન્ડ ન. ૫-૬ અને બીસ્કુટ તૈયાર મળે તેવી ગોઠવણ તેઓએ કરી પોતાને ઠેકાણે તૈયાર કરી પ્રજાની સારી સેવા બજાવી છે.

કલાક રહે છે અને પછી જલદી ભૂખ લાગે છે. ચોખાની રાબ, ખીર, દૂધપાક, ઢોકળાં, પુરી, હલવો, શીરો, કાંજી વગેરે અનેક ચીજો બને છે, દૂધ ને ભાત દહીં ને ભાત એ પથ્ય ખોરાક છે. અને તે રોગી કે નીરોગી સર્વને ઉપયોગી છે. ચોખામાં ખાસ ગુણ સાકર અને ચૂનો એ બે તત્વોનો છે ને તેથી તે હમેશાં ઓછા વધુ વાપરવા જોઈએ. પંજાબ અને મારવાડનાં લોકો કવચિતજ ચોખા ખાય છે જ્યારે દક્ષિણનાલોકો, બંગાલ અને સિંધનાલોકો હમેશાં ચોખા પરજ જીવન નિર્વાહ ચલાવે છે. પંજાબનાચોખા સારા હોય છે પણ વાયુ કરનાર છે.

ચણા–ચના–હરબરા.

ચણા ખેતરોમા પાકે છે. તેનાં છોડ તમામ નાનાં થાય છે તેની મોસમ ફાગણ માસથી શરૂ થાય છે. ચણા લીલા હોય ત્યારે તેનાં બીવાં કાઢી તેનુ શાક કરવામાં આવે છે. ચણા એ કઠોળમાં બહુ પ્રસિદ્ધ સર્વત્ર થનારી અને સર્વ જગાએ વપરાનારી પ્રસિદ્ધ ચીજ છે. કઠોળ ધાન્યમા ચણા વાયડા, સ્વાદિષ્ટ, ભારે, રૂક્ષ તથા બળને આપનાર છે. મીઠાઈ અને ફરસાણમાં ચણાનોલોટ બહુજ વપરાય છે. ચણાને ભરડી તેની છાલ ઉતારી તેની દાળ બનાવે છે એ દાળનો લોટ કરે છે તેને "બેસન" નામથી ઓળખવામાં આવે છે તેના [illegible], કઢી, પુરી, ભજીઆ, [illegible] મોહનથાળ વગેરે અનેક ચીજો બને છે [illegible] ચણા [illegible] તથા ચણાનું [illegible] હમેશાં વપરાય છે, [illegible]

સર્વ માટે પથ્ય નથી. રાત્રે થોડાક દાણા ચણાનાં પલાળી રાખી સવારે તે બરાબર ચાવીને ખાઈ ઉપર તેમાં બચેલું પાણી પીવું તે ખુબ તાકાત આપનાર તથા રક્તશોધક છે, પૂર્વ હિંદુસ્થાનમાં તે જળપાનની જગાએ સવારનાં સૌકોઈ વાપરે છે. ઝાકળ પડે છે ત્યારે ચણાના છોડપર પાણી બંધાય છે તેને સફેદ કપડું મુકી લઇ લેવામાં આવે છે એને ચણાનોખાર કહે છે તે દવામાં વપરાય છે ને પેટના રોગ માટે તે ઉત્તમ દવાની ગરજ સારે છે. ચણાનીદાળ બનાવનાં તેની છાલ કાઢી નાંખે છે તે છાલ ફોતરાં ગાય ભેંસોને ખાવા આપે છે. તેથી ગાય-ભેંસનુંદૂધ વધુ તાકાતવાળું બને છે. ચણાનો ગુણ વાયુકરનાર, શીતળ, રૂક્ષ, તુરૂં, વિષ્ટંભકારક, મધુર, રૂચીકર, વર્ણકર, બળકર, જ્વરનાશક, અને પેટને ફુલાવનાર છે. અને તે કફ, રક્તપિત્ત, પિત્ત અને લોહિવિકારને મટાડનાર છે. શેકેલાચણા ગરમ ગણાય છે, ને તે રાત્રે સુતી વખતે ખાઈ ઉપર પાણી ન પીવાય તો કફને પકાવે છે. કાચાચણાનાં પોપટા એમજ તથા શેકીને ખાવાનો રિવાજ છે. બીજા અનાજમાં ગહૂં જેમ મુખ્ય છે તેમ કઠોળમાં ચણા મુખ્ય ગણાય છે. તે ચણામાં સફેદ અને પીળા તથા નાનાં અને મોટા એવા પણ ભેદ છે.

મગ.

મગની પેદાશ એશીયાખંડના ઘણા ભાગમાં થાય છે ને સારા હોય તો લીલારંગના અને મગથી જરા નાના જેવાદાણા હોય છે. લીલામગ એ કઠોળ છ પણ સર્વ કઠોળમાં ને ઉત્તમ જાતીનું અને રોગી નિરોગી સર્વમાટે પથ્ય ગણાય છે. મગને ભરડીને તેની દાળ બનાવે છે તેમાંપણ છ.લ્લાની અને છ.લ વગરની દાળ એમ બે જાત છે પણ ગુણમાં [illegible] ઉત્તમ હોય છે. મગના નાના [illegible] પછી ને [illegible] દેખાય છે તેમ કહી [illegible] છે અને તે [illegible] તેનું નામ [illegible] છે [illegible]

માંસાહાર તજી દઇ તેની જગાએ તેટલોજ બલકે તેનાથી પણ વધુ તાકાતવાળો પદાર્થ લેવાની જો કોઈ ભલામણ થાય તો ત્યાં સોયાબીન્સ મુખ્ય ચીજ છે. તેમાં પ્રોટીન બહુજ મોટા પ્રમાણમાં રહેલું છે ને તેથી તે મધુમેહના દરદી માટે પણ ખાસ ઉપયોગી ગણાય છે. આપણા બીજા ધાન્યોમાં પ્રોટીન બહુજ ઓછું હોય છે જ્યારે સોયાબીન્સમાં પ્રોટીન સેંકડે ૪૦ ટકા ગણાય છે.

સોયાબીન્સના લોટનો શીરો, રોટલી, વગેરે શાક, ફરસાણ વગેરે ચીજો બને છે તે ખાવામાં ઘણીજ સ્વાદિષ્ટ થાય છે. બીજા લોટમાં મેળવીનેજ આનો લોટ વાપરી શકાય તેમ છે. કેમકે એકલો આ પદાર્થ પચવો બહુજ ભારે છે. તેનું શાક, શીરો વગેરે બહુજ સ્વાદિષ્ટ બને છે. ઘઉંનો લોટ ૩ ભાગ અને ૧ ભાગ સોયાબીન્સનો લોટ મેળવી રોટલી કરવામાં આવે તો તે મધુપ્રમેહથી પરી જાય ને પુરતો લાભ મળે છે.

અનાજના માંદીઓ તો તેનામાંથી રોટલી, રોટલા, પુરી, [illegible], [illegible], [illegible], વડી, પાપડ, [illegible], ચેવડો, મગજ, [illegible] અને તેનું દૂધ [illegible], [illegible], [illegible] વગેરે [illegible] છે. [illegible] ૪ [illegible] પાણીમાં [illegible] ફરી [illegible] ને દૂધની જગાએ [illegible]

[illegible]

સર્વે માટે પથ્ય નથી. રાત્રે થોડાક દાણા ચણાનાં પલાળી રાખી સવારે તે બરાબર ચાવીને ખાઈ ઉપર તેમાં બચેલું પાણી પીવું તે ખુબ તાકાત આપનાર તથા રક્તશોધક છે, પૂર્વ હિંદુસ્થાનમાં તે જળપાનની જગાએ સવારનાં શીરામણી વાપરે છે. ઝાકળ પડે છે ત્યારે ચણાના છોડપર પાણી બંધાય છે તેને સફેદ કપડું મુકી લઇ લેવામાં આવે છે એને ચણાનોખાર કહે છે તે દવામાં વપરાય છે ને પેટના રોગ માટે તે ઉત્તમ દવાની ગરજ સારે છે. ચણાનીદાળ બનાવતાં તેની છાલ કાઢી નાંખે છે તે છાલ ઢોરનાં ગાય ભેંસોને ખાવા આપે છે. તેથી ગાય–ભેંસનુંદૂધ વધુ તાકાતવાળું બને છે. ચણાનો ગુણ વાયુકરનાર, શીતળ, રૂક્ષ, તુરાં, વિષ્ટંભકારક, મધુર, રૂચીકર, વર્ણકર, બળકર, જ્વરનાશક, અને પેટને ફુલાવનાર છે. અને તે કફ, રક્તપિત્ત, પિત્ત અને લોહિવિકારને મટાડનાર છે. શેકેલાચણા ગરમ ગણાય છે, ને તે રાત્રે સુતી વખતે ખાઇ ઉપર પાણી ન પીવાય તો કફને પકાવે છે. કાચાચણાનાં પોપટાં એમજ તથા શેકીને ખાવાનો રિવાજ છે. બીજા અનાજમાં ગહું જેમ મુખ્ય છે તેમ કઠોળમાં ચણા મુખ્ય ગણાય છે. તે ચણામાં સફેદ અને પીળા તથા નાનાં અને મોટા એવા પણ ભેદ છે.

મગ.

મગની પેદાશ એશીયાખંડના ઘણા ભાગમાં થાય છે તે સારા હોય તો લીલારંગના અને મગથી જરા નાના જેવા દાણા હોય છે. લીલામગ એ કઠોળ છે પણ સર્વ કઠોળમાં તે ઉત્તમ જાતીનું અને રોગી નિરોગી સર્વમાટે પથ્ય ગણાય છે. મગને બાફીને તેની દાળ બનાવે છે તેમાંપણ છડલાની અને છડ્યા વગરની દાળ એમ બે જાત છે પણ ગુણમાં છડ્યાવગરની દાળ ઉત્તમ હોય છે. મગના નાના છોડ થઇ ફળી ને શીંગ રૂપે હોય છે તેમાં ફળી આવે છે અને તે ફળીને [illegible] તેનું નામ મગ કહેવાય છે. બંગાળમાં [illegible]

ત્યાં ખીચડી બનાવવા મગ આખા કે તેની દાળ વપરાય
સિવાય શાકમાં મગનીદાળ, આખામગ, મગનું ઓસામણ
બનાવીને વાપરે છે. મગની દાળમાંથી પાપડ, વડી અ
લોટનો શીરો સુંદર અને પૌષ્ટિક બને છે. બિમારો મા
ઓસામણ પથ્ય ગણાય છે તેને "યૂષ" કહેવામાં આવે
કરતાં વધુ સરસ અને પથ્ય ગણાય છે. મગના
"મગદળીઆ" લાડુ બનાવવામાં વાપરે છે. મંદાગ્નિ, વા
વગેરેમાં મગની દાળ પથ્ય ગણાય છે. તે હલકા, શીતળ,
ગ્રાહક, જરા વાયુકરનાર અને નેત્રને હિતકારક છે. મગનો
આપણા લોકો બારેમાસ હમેશાં કરે છે. તે સ્વાદિષ્ટ, પથ
પૌષ્ટિક ખોરાક છે. મગનો રંગ લીલો હોય છે તથા બી
દાણાઓમાં મગ પણ થાય છે જે લીલા જેવાજ અને મારા

અડદ

અડદ એ કઠોળ ધાન્ય છે અને તે આ દેશના ઘણાં
થાય છે. બારામાં આખા અડદ ન વાપરવા એમ વૈદ્ય
જણાવેલું છે. તેનું કારણ એમ કહેવાય છે કે અડદની છાલમાં
રહેલા છે. માટે અડદની દાળ વાપરવી ઉત્તમ પથ્ય છે,
અને પૌષ્ટિક ધાન્ય [illegible] તેનો ઉપયોગ અડદની દાળ, અડદનો
પાક અને પાપડ વગેરે બનાવવામાં થાય છે. અડદનીદાળ
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

અડદીઆવાયુ, પરિણામશળ, અર્શ વગેરેને મટાડે છે. અડદના વડા, લાડુ, દાળ અને પૌષ્ટિકપાક બને છે અને તે સ્વાદિષ્ટ બને છે. આયુર્વેદમાં અનેક પૌષ્ટિક દવા, પાક, તેલ ઘૃત વગેરેમાં અડદનો ઉપયોગ કરવામાં આવેલો છે.

મકાઈ.

મકાઇનો છોડ જુવારને મળતો થાય છે. તેમાં જે કણશલાં થાય છે તેને મકાઇના ભૂટા કહે છે. તે જ્યારે કુમળા હોય છે ત્યારે લાવી તેને શેકીને ખાય છે. ખાવામાં તે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. મકાઇની પેદાશ સર્વત્ર અને બારે માસ થાય છે તેને વરસાદમાં અને બીજી મોસમમાં ખેડુત લોકો ખેતરોમાં વાવે છે ને ઉત્પન્ન થાય છે. પંજાબમાં મકાઇનો રોટલો ખાવાનો સામાન્ય રિવાજ છે પણ તેનો વધુ ઉપયોગ ગરીબ લોકોમાં થાય છે કેમકે તે સસ્તું ધાન્ય છે. મકાઇના દાણા–ચણાથી જરા મોટા ને ચપટા–પીળારંગનાં થાય છે તેને શેકવાથી મકાઇની ધાણી થાય છે. મકાઇ એ પૌષ્ટિક ધાન્ય ગણાય છે પણ તે અત્યંત વાયુ કરનાર અને પચવામાં ભારે હોય છે. મજુરી કરનાર વર્ગ તેને સહેલાઇથી પચાવી સારી તાકાત મળવે છે.

જુવાર.

જુવારનોછોડ ચાર–છ હાથ ઉંચો થાય છે અને તેમાં સુંદર લાંબા પાન હોય છે તે છોડ લીલો કે સુકો જનાવરોને ખાવાના ઉપયોગમાં આવે છે. તેનાં કણસલામાં જુવારનાં દાણાં થાય છે તે સોદ અને મીઠાં હોય છે. એમાં એક ગળીજાત પણ થાય છે. જુવારનો પોંક થાય છે તે પણ ખાવામાં ઘણોજ સ્વાદિષ્ટ બને છે. ગામડાના મજુર લોકોનો તે મુખ્ય ખોરાક છે પરંતુ કેટલાક પ્રાંતમાં તો આમવર્ગ–ગરીબ–શ્રીમંત સહ કોઈ વાપરે છે. તે પૌષ્ટિક, મધુર, અને જરા વાયુ કરનાર ધાન્ય છે. જુવારનો સુખો રોટલો ખાવામાં

[illegible]

[illegible]

ગુવારનીશાળ.

[illegible]

અને સર્વને પથ્ય છે. સંગ્રહણીના દરદી માટે તે અપથ્ય છે. તુવરનીદાળ, પુરણપોળી, ઓસામણ અને બીજી કેટલીક ખાવાની ચીજો બને છે. તુવરનીદાળ શાક તરીકે સર્વ ૠતુમાં પથ્ય ગણાય છે.

જવ-યવ.

જવની પેદાશ આ દેશમાં સર્વત્ર થાય છે. તે ઘઉંને મળતું એક જાતનું ધાન્ય છે પણ છે તદન જુદુંજ. જવનો ઉપયોગ આ દેશમાં ઘોડા, બળદ, હાથી વગેરેને ખવરાવવામાં વધારે થાય છે. તે શિવાય ગરીબલોકો જવનીરોટલી અને રાબ કરીને પણ ખાય છે. જવ એ પૌષ્ટિક તથા શીતળ ધાન્ય છે. આ દેશમાંથી યવ વિદેશ લઇ જવામાં આવે છે તેનું નામ છે પર્લબાર્લી એના ટીન આવે છે જે આશરે ચાર આને રતલ મળે છે જ્યારે આ આપણા ગામડીજવ બે રૂપીઆનાં ૮૦ રતલ મળે છે! આનું નામ કળા અને અક્કલ! જે માણસોમાં અક્કલ છે તે આવી રીતે આપણી પાસેથી પૈસા લઈ શકે છે. પર્લબાર્લીનું બારલીવોટર બને છે. જે બીમારોને પીવા માટે અપાય છે. જવ ઠંડા, મૂત્રલ અને તાકાત આપનાર છે. જવને બાળીને તેમાંથી ક્ષાર બનાવે છે તેનું નામ **યવક્ષાર** છે તે દવાના કામમાં બહુ વપરાય છે. જવનો ઉપયોગ સતુવા બનાવવામાં પણ થાય છે તે સતુઆ સવારના નાસ્તા તરીકે ઘણા પ્રદેશમાં ખાસ કરી યુ પી. માં વધુ વપરાય છે જવનો બીજો નામનો દારૂ બને છે તે પણ વિદેશથી આ દેશમાં લાખો બાટલી દરવર્ષે આવે છે. ગુણમાં જવ રૂક્ષ, શીત, તુરા, રૂક્ષ, મેધ્ય, મધુર છે. અને તે તરસ, પિત્ત વાયુ. કફ, ચર્મરોગ, આમ. ખરસી, પીનસ, આમવાતરોગને મટાડે છે જવનાલોટનો શીરો ચન, રોટલી પુરી બને છે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] કરી પછી દરદીને [illegible] બનાવે છે બીમારો માટે જવનુંપાણી આ જવને દરદીને

પાણીમાં ઉકાળી તેમાં દૂધ સાકર મેળવી શકાય છે. મધુપ્રમેહના રોગી માટે જવ એ પથ્ય ધાન્ય છે.

સામો–સાંવા.

સામો એ જંગલી ધાન્ય છે, તેની પેદાશ જંગલમાંજ વગર વાવ્યે થાય છે અને વગર વાવેલું ધાન્ય હોવાથી આપણાલોકો તેને ફળાહારમાં ખાસકરી અપવાસ–લંઘન–વ્રત વગેરે રાખે ત્યારેજ તેને વાપરે છે. સામાને પાણીમાં રાંધી તેમાં ગોળ કે સાકર નાંખી ઘી નાંખી ખાય છે અથવા તો છાશ કે દૂધ સાથે પણ ખાય છે તે મધુર અને પૌષ્ટિક ધાન્ય છે પણ તેની પ્રકૃતિ રૂક્ષ હોવાથી તે વાયુને વધારે છે. મળને બાંધે છે, કફ, પિત્ત અને રક્તપિત્ત તથા ત્રિદોષને મટાડનાર છે. સામાને મળતી બીજી કોદરા, બંટી, ચીણો વગેરે જંગલી ધાન્યની જાતો પણ વપરાય છે એ સર્વ ગરીબોનો ખોરાક છે પણ તે પૌષ્ટિક છે ફક્ત તે વાયુને વધારી કબજીઅત પેદા કરવાવાળા છે એરીજ નાગલી નામના ધાન્યની જાત પણ આવે છે તે પણ જંગલી ધાન્યમાં ગણાય છે પણ હવે આ ધાન્યો લોકો વાડી–ખેતરોમાં વાવીને પણ તૈયાર કરી રહેલા દેખાય છે.

એ સિવાય રાજગરો નામની એને મળતી એક જંગલી ધાન્યની જાત આવે છે તેનું પણ વાડી–ખેતરોમાં વાવેતર કરી પાક કરવામાં આવે છે એનો ઉપયોગ ફળાહારમાં શીરો, પુરી વગેરે બનાવવામાં કરે છે પણ તે ધાન્ય ગુણમાં રૂક્ષ અને વાતુલ છે આ બધા ધાન્યો સમજીને જરૂર પ્રમાણે પ્રકૃતિ, ઋતુ, દેશકાળનો વિચારકરી વાપરવાથી જરૂર ઉપયોગીતો છેજ, પણ ગરીબ–મજુરો માટે તો હમેશાંજ વાપરવા વગર છુટકો નથી કેમકે બીજાં ધાન્યો બહુ મોંઘા મળે છે જ્યારે આ બહુ સસ્તા હોય છે.

प्रकरण ५ मुं.

दूधादि पदार्थो.

दूध.

ગાયનું, ભેંસનું અને બકરીનું દૂધ પ્રસિદ્ધ છે, પણ હાલમાં તો બનાવટી દૂધ એટલે બીજા પદાર્થોમાંથી બનાવેલું પણ આવે છે અને એ દૂધ આપણે ખરીદી બાળકોને પાઇએ છીએ. બાળકો માટે તો માતાનુંદૂધજ ઉત્તમ ગણાય છે તેની અવેજમાં બકરીનુંદૂધ કે ગાયનુંદૂધ આપવામાં આવે છે. આજના સમયમાં સારી અને શુદ્ધ ચીજો મેળવવાની જે મુશ્કેલી જણાય છે તેમાં દૂધને માટે પણ એજ દશા છે. ચોખ્ખું દૂધ મેળવવામાં શહેરોમાં બહુ અડચણ પડે છે. શુદ્ધ અને તાજું દૂધ મૃત્યુલોકના મનુષ્યો માટે અમૃત સમાન ગણાયલું છે. દૂધમાંથી દહીં બને છે દહીંમાંથી છાશ, માખણ અને ઘી બને છે આ પાંચપદાર્થો પંચામૃત કહેવાય છે એ જ્યાં છુટથી સારા અને શુદ્ધ મળે ત્યાંજ મનુષ્યો નીરોગી સુખી અને બળવાન રહી શકે છે. આજે તો બાળકો માટે પણ શુદ્ધ દૂધ મેળવવામાં પણ બહુ અડચણ પડે છે! બાળક માટે માતાનુંદૂધ એ પોષણનો મુખ્ય પદાર્થ ગણાય છે. તેમ મનુષ્યો માટે ગાયનુંદૂધ એ પણ મુખ્ય પદાર્થ છે. ફક્ત દૂધપર માણસ અનેક વર્ષો લગી રહી જીવન ટકાવી શકે છે અને દૂધમાં શરીરને પોષણ આપવાના તમામ પદાર્થો રહેલ છે. શુદ્ધ અને તાજું દૂધ રુચીકર, સ્નિગ્ધ, પથ્ય, બળકર, કાંતિ-કારક, બુદ્ધિ, પ્રજ્ઞા, મેધા, કફ, તુષ્ટિ, પુષ્ટિ, વીર્ય અને ઓજને વધારે છે. અનેક રોગોને મટાડે છે તથા સર્વ વ્યાધિઓમાં તે પથ્ય ગણાય છે. રાતી અને કાળીગાયનું દૂધ વધુ ઉત્તમ ગણાય છે. બકરીનુંદૂધ હલકું ગણાય છે. ક્ષયના રોગમાં તે પથ્ય અને લાભ કરનાર છે ભેંસનુંદૂધ વાયુ અને કફ કરે છે તથા ભારે અને તાકાત

વધારનાર છે. જ્યારે ગાયનુંદૂધ લઘુ, પથ્ય અને ત્રણ દોષને મટાડનાર છે. એ શિવાય ગાય જંગલમાં ફરતી હોય, જુદા જુદા પ્રકારનું ઘાસ અને ખોરાક લેતી હોય તો દૂધમાં પણ તેવા ઉત્તમ ગુણો આવે છે બાળકોને ભેંસનું દૂધ આપવાથી તેમની બુદ્ધિ મંદ બને છે. માટે બાળકોને તો ગાય કે બકરીનુંદૂધ આપવું જોઇએ. તરતનું દોહેલું દૂધ ઉત્તમ ગણાય છે, ગરમ કરવા પછીના દૂધમાં ગુણ બદલે છે, વધુ ઉકાળેલું દૂધ ગુણમાં હીન અને પચવામાં જડ બને છે. તાજી વિઆયેલી ગાયનુંદૂધ ભારે હોય છે એક બે માસ વીઆયાને થઇ જાય પછી તે દૂધ હલકું ગણાય છે. દૂધને શેડકઢું પીવું એ ઉત્તમ છે પછીનું દૂધ ગરમ કરવા શિવાય ન વાપરવું જોઇએ, કેમકે દૂધ ઠંડુ થઇ પડી રહે તો તેમાં વિકૃતિ થાય છે માટે થોડું ગરમ કરી એક ઉભરો આવે ત્યારબાદ મરજી પ્રમાણે સાકર મેળવી ને વાપરવું. લસણ, મૂળા, કોહળું ખાર અને લવણવાળી ચીજો, અથાણાં, તેલમાં તળેલી ચીજો વગેરે સાથે દૂધનો ઉપયોગ નજ કરવા કેમકે તે પદાર્થો દૂધ સાથે લેવાથી વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે, ખોરાક સાથે પણ બનતાં લગી દૂધ ન લેવું જોઇએ. જેમને દૂધ વાયુ કરતું હોય કે પાચન ન થતું હોય તેમણે અનાજ સાથે દૂધ લેવાથી ઠીક પચી જાય છે. શરદઋતુમાં દૂધ લેવાથી ઠીક પચી જાય છે. શરદઋતુમાં દૂધ અને ભાત એ મુખ્ય અને પથ્ય ખોરાક ગણાય છે જેને ત્યાં દૂધ હોય તે માણસ સુખી ગણાય છે, આ વાતપણ સત્ય જણાય છે.

ગાયનુંદૂધ ભેંસનુંદૂધ, બકરીનુંદૂધ, સ્ત્રીનુંદૂધ, ગધેડીનુંદૂધ, ઉંટણીનુંદૂધ, ઘેટીનુંદૂધ, આમ જુદા જુદા પ્રકારનાં જુદા જુદા ગુણો છે આ સર્વ પ્રકારના દૂધ જુદા જુદા દરદોમાં ઉપયોગી છે. એટલુંજ નહિ પણ દવામાં તો દૂધનો ઉપયોગ અનેક સ્થાને કરવામાં આવે ... આપણા દેશના લોકોને ગાયનુંદૂધ વાપરવાનો અને ગાયની સેવા કરવાનો

મુખ્ય ધર્મ મનાય છે. ગાયને માતાની ઉપમા અપાયલી છે. તે વાત સત્યજ છે કેમકે તેના દૂધમાંથી અનેક પદાર્થો બને છે તથા તે દૂધ વગેરેના સેવનથી મનુષ્ય નિરોગી તથા બળવાન રહી દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવી શકે છે. વૈદકશાસ્ત્રમાં દૂધ માટે ઘણુંએક લખાયલું છે, અહિંતો માત્ર ટુંકમાંજ તેનું દિગ્દર્શન કરાવેલ છે. દવા તરીકે દૂધ અનેક દવાઓ બનાવવામાં વપરાય છે તેમજ દૂધમાંથી અનેક જાતનાં પાક અને પેંડા, બરફી, ગુલાબજાંબુ વગેરે પદાર્થો બને છે જે સર્વ આપણે હોંશથી ખાઇએ છીએ. વિલાયતથી ડબામાં આવતું ઘટ્ટકરેલું દૂધ વાપરવા કરતાં આપણા દેશમાં નજર સામે મળતું તાજું દૂધ વાપરવું એ વધુ સરસ માર્ગ છે. સામાન્ય ઉપચારોમાં આપણા ઘરોમાં દૂધ દવા તરીકે વાપરવાનો આમ રિવાજ છે, દૂધને પાણી મેળવીને કેટલાક રોગોમાં વપરાય છે. બરફની ઠંડીમાં રાખેલું દૂધ લાંબો સમય લગી તાજા દૂધ જેવુંજ રહી શકે છે. દૂધમાંથી આઇસક્રીમ-કુલફી મલાઇ વગેરે અનેક પદાર્થો બને છે. આજકાલ તે દૂધમાંથી મલાઈ કાઢી બાકી પાણી જેવું રહેલું દૂધ પણ બજારમાં મળે છે.

દહીં.

દૂધને ગરમ કરી તેમાં જરા પ્રમાણમાં ખટાશ નાંખી અમુક કલાક રાખી મુકવાથી તેનું દહીં બને છે. એ શિવાય વધુ વખત રાખી મુકવાથી પોતાની મેળે દૂધ દહીંના રૂપમાં બદલી જાય છે. દહીંમાં પાણી નાંખી વલોવવાથી છાશ બને છે અને વધુ વલોવવાથી માખણ પણ બને છે એ માખણનું ઘી બને છે.

દહીંના ગુણો પણ તેને જાતના દૂધ પર આધાર રાખે છે, ભેંસનું દહીં ભારે અને જડ તથા પિત્તકફ્રીસ ગણાય છે. ગાયનું દહીં ઉત્તમ ગણાય છે પણ તે તાજું હોયતોજ વાપરવું. ખાટું દહીં નુકશાન કરનાર છે. અનેક બિમારીમાં દહીં પથ્ય ખોરાક નહીં

અપાય છે, શરીરને પુષ્ટ કરનાર અને બળ વધારનાર પદાર્થોમાં દહીં પણ ઉત્તમ પદાર્થ છે. આયુર્વેદમાં રાત્રે દહીં ખાવાનો નિષેધ છે. તેનું કારણ તે ભારે ને પીચ્છીલ તથા કફ કરનાર છે. માટે તેની મના કરેલ છે કેટલાક માણસો હમેશાં દહીં વાપરે છે અને ઘણા માણસોને દહીં માફક પણ આવે છે. દોહેલું તાજુંદૂધ, ઉકાળેલુંદૂધ, મલાઈવિગરનુંદૂધ એ જુદાજુદા દૂધના પ્રકાર છે અને તેમાંથી બનાવેલા દહીંના પ્રકાર પણ જુદાજુદા છે ને ગુણમાં પણ ફેરફાર થાય છે. દહીં ચોખું, મીઠું, જરાખાટું, ખાટું અને કાચું દહીં આમ પાંચ ભેદનું ગણાય છે ને તેના ગુણોમાં પણ જરાજરા ફેર હોય છે. હમેશાં તાજું, મધુર અને બરાબર જામેલું દહી વાપરવું વધુ લાભ કરનાર છે. જરા સ્હેજ ખટાશ આવે ત્યાં સુધી લાભકારક ગણાય છે પણ વધુ ખાટું થયા પછી ગુણમાં ફેર થઈ જાય છે. કાચું દહીં દાહને કરનાર તથા ઝાડા પેશાબને વધારે છે. સ્વાદુ દહીં કફને મેદને વધારે છે. વાયુનું શમન કરે છે જરા ખાટું મીઠું દહીં સર્વ માટે સારૂં છે. ખાટું દહીં પિત, કફ અને લોહીવિકારને કોપાવે છે વધુ ખાટું દહીં પિતને કોપાવે તથા લોહી બગાડ કરે છે. એકંદરે દહી મેદ, કફ, પિત, અગ્નિને વધારનાર તથા ગરમ છે. તેમાં મીઠું મેળવીને ખાવાથી દોષરહિત બને છે તેવીજ રીતે મધ, સાકર કે આંબળામાંથી ગમે તે ચીજ મેળવીને લેવાથી દહીં વિકાર વગરનું બને છે. મધ મેળવવાથી પાચન કરનાર છે. સાકર સાથે લેવાથી પિત સમાવે છે. આંબળા સાથે લેવાથી કફ હરનાર છે ઘી સાથે લેવાથી વાયુ મટાડે છે, ગોળ સાથે લેવાથી વાયુ મટાડી બળ વધારે છે. ગાય અને બકરીના દૂધનુ દહીં હમેશ સર્વને ઠીક લાગે છે. કારતક માસમાં દહી ખાનુ ન જોઈએ કેમકે તે રૂતુમાં દોષોને કોપાવે છે.

મમદર્પી, અજીર્ણ, મરડો આમ વગેરેમા દહીં પથ્ય ગણાય છે પણ તેમા બીજી દરદોનાં મદદ હોય તોજ માફક આવે છે.

દહીંની કઢી, શીખંડ વગેરે ખોરાકની ચીજો બને છે. ગરમ ચોખા કે ખીચડી સાથે દહીં નજ ખાવું જોઇએ, કેમકે તેથી તે વધુ ગરમ બની હાની કરે છે. રક્તપિત રોગમાં દહીં હાનીકરનાર છે, જ્યારે હેમંત, શીશીર, અને વર્ષા આ ઋતુમાં દહીં પથ્ય છે પણ ગ્રિષ્મ, શરદ અને વસંતમાં અપથ્ય ગણાય છે. પ્રકૃતિને માફક આવે એવી રીતે સમજીને દહીં વાપરવાથી લાભ આપે છે, અન્યથા દોષોને કોપાવે છે.

છાશ—તક્ર.

દૂધમાંથી દહીં બને છે અને દહીંમાંથી છાશ થાય છે છાશ એ પૃથ્વીપરનું અમૃત ગણાય છે અને પ્રાચિન સાહિત્યમાં લખેલું છે કે તે દેવોને પણ દુર્લભ વસ્તુ છે. છાશનો આટલોબધો મહિમા એ તેના ગુણોને લઇનેજ ગવાયેલો જોવામાં આવેલ છે અને ખરી રીતે જોતાં છાશ એ એવીજ વસ્તુ છે કે તેના ગુણોનું વર્ણન કરવા બેસીએ તો એક પુસ્તકજ એનું ભરાઇ જાય

ગાયનીછાશ, ભેંસનીછાશ, બકરીનીછાશ એમ તેના જુદા જુદા ભેદ બતા શકે તેમજ વૈદકીય ભાગમાંતો તેના બીજી રીતે પ્રકાર બતાવેલા છે ને તેના દરેકના ગુણ પણ જુદા જુદા બતાવેલા છે. આરોગ્ય અને ગુણની દ્રષ્ટિએ ગાયનીછાશ અને તાજીછાશ ઉત્તમ છે.

એકભાગ દહીં અને એક ભાગ પાણી એ બેને વલોવીને બનાવેલી છાશ ઉત્તમ ગણાય છે. તેવીજ રીતે બે ભાગ દહીં ને એક ભાગ પાણી આ છાશનો બીજો પ્રકાર ગણાય છે અને ૧ ભાગ દહીં ને ૨ ભાગ પાણી આ ત્રીજો પ્રકાર છે જ્યારે વધુપાણી નાંખી બનાવેલ વલોવીને માખણ કાઢી લીધા બાદ રહે તે છાશ ચોથો પ્રકાર ગણાય છે આ ચોથા પ્રકારની છાશ એ સામાન્ય વપરાશની છાશ છે અને તેના ગુણો પણ સામાન્ય છે. ઉપર જે ત્રણ પ્રકાર બતાવ્યા એ છાશ ગુણમાં ખુબ ચડે તેવી છે અને તેના સેવનથી અનેક રોગો

ઉપયેાગી વસ્તુ છે. છાશના સેવનથી પાચનશક્તિ સુધરે છે. મળ બંધાય છે ને વારંવાર ઝાડે જવાની ટેવ મટી નિયમિત જુલાબ આવે છે. તાવ, શરદી, ત્રિદોષજ્વર, શ્વાસ, ખાંસી, રક્તપિત્ત, દાહ વગેરે બિમારીમાં છાશ અપથ્ય ગણાય છે, અને છાશ હમેશાં તાજીજ વાપરવી જોઇએ.

કેટલીક બિમારીમાં જ્યાં છાશ માફક ન આવતી હેાય ત્યાં છાશમાં જીરૂ, શુંઠ, હિંગાષ્ટક, સિંધવ કે સાકરજેવી છુટક એકેક ચીજ મેળવીને છાશ લેવાય છે તેા બરાબર માફક આવે છે.

છાશ શિયાળામાં બહુજ લાભ કરનાર છે, ઉનાળામાં છાશ સંભાળીને વાપરવી. તેમ વધુ પાણીવાળી છાશ તેા ગમે ત્યારે લઇ શકાય તેમાં વાંધેા નથી, ભાદરવા માસમાં પિત્તને કેાપાવે છે, માટે ન લેવી જોઇએ.

છાશમા ખુબ પાણી નાંખી બરફવાળી કરી ઠંડી લસ્સી બનાવી પીવાનેા રિવાજ સિંધ–પંજાબમાં ખુબ છે, ત્યાંતેા એમાં સાકર નાંખીને પણ પીએ છે તે પણ સુંદર પીણું બનેછે. મુંબઇના હેાટલેામ અનેક પ્રકારના નમુનાવાળી છાશ આપણે વારંવાર જોઇએ છીએ અને હવેતેા આ ચીજ યુરેાપ અમેરીકામાં પણ હેાટલેામાં વપરાવા લાગીછે.

માખણ.

જે દેશમાં દુધ દહીં અખુટ હતું એ આ ભરતદેશમાં માખણનું ખેારાખાણ વધારે આપવાની જરૂર ન હેાય, સૌકોઇ તેને જાણે છે અત્યારના ગરીબભારતમાં સૌકોઇને ખાવા માટે માખણ મળવું મુશ્કેલ છે. એટલુંજ નહિ પણ અત્યારે તેા શુદ્ધ માખણ મળવું પણ જરા કઠણ થઈ પડેલ છે!

દુધને જમાવીને તેનું દહીં બને છે તથા દહીંને વલેાવી તેની છાશ બનાવવામાં આવે ત્યારે માખણ જુદુંજ તરી રહે છે આ એક પ્રકારનું માખણ. જ્યારે બીજું માખણ દુધમાંથી યંત્રેાની મદદવડે

મટે છે. આ છાશમાં વધુ ગુણ હોવાનું બીજું એ કારણ છે કે તેમાંથી માખણ કાઢી લેવામાં આવેલું હોતું નથી તેથી તે પચવામાં ભારે. તાકાત અને બળ આપનાર તથા લોહી, અગ્નિ અને શક્તિ વધારનાર ગણાય છે. આ છાશ પેટનારોગો માટે પથ્ય ગણાય છે. છાશની જુદી જુદી જાતો છે તેમ જુદા જુદા ગુણો પણ છે. ખાટીછાશ પિત્તને વધારે છે, મીઠીછાશ કફને વધારે છે પણ તાજી છાશનો સર્વને પથ્ય છે ને સર્વ દોષોનું શમન કરે છે. મુખ્યગુણઃ અગ્નિપ્રદિપ્ત કરનાર, અર્શ, સંગ્રહણી, મંદાગ્નિ, અતિસાર, ગુલ્મ, અજીર્ણ, વાયુ. ત્રિદોષ, શળ અને વિષમજ્વર મટાડે છે. છાશનો પાક મધુર થતો હોવાથી તે પિત્તને કોપાવતી નથી, લુખી, ગરમ અને તુરી હોવાથી કફનો નાશ કરે છે ખાટી તથા મધુર હોવાથી વાયુનો નાશ કરે છે આમ ત્રણે દોષ માટે ઉત્તમ છે.

છાશના એકલા પથ્યપર સંગ્રહણી મટે છે ને આવા ભયંકર વ્યાધિમાં રોગી માત્ર છાશપર રહે તો શરીરમાં બળ અને લોહીનો વધારો ઠીક થાય છે. આશરે ૫ થી ૧૦ શેર દૂધની છાશ લેવાય ને તે પચીને એકજ દસ્ત આવે તથા અતિસાર, સંગ્રહણી મટાડે આવી આ અદ્‌ભૂત વસ્તુ છે.

ગરીબો કે શ્રીમંતો સર્વ માટે છાશ અમૃતરૂપ છે, પણ ગરીબના ખોરાકમાં તો છાશ અને રોટલો એજ મુખ્ય છે અને તેજ તેમની તંદુરસ્તી ને જાળવનાર છે.

છાશ એ ઘરવપરાશની મુખ્ય વસ્તુ છે. તેની સહાયતાથી ખોરાકની ઘણી ચીજો બને છે, કઢી, ઢોકળાં, રાયતું અને બીજી ચીજોમાં છાશ એ મુખ્ય ચીજ છે. ગત્રે જમાવેલ દહીંની છાશ સવારે વાપરવી અને સવારે જમાવેલ દહીંની છાશ સાંજે વાપરવી એ વધુ ઠીક છે. છાશનો ઉપયોગ અનેક દવાઓને શુદ્ધ કરવામાં તથા બીજી જમાએ ખટાશની જરૂર હોય ત્યાં કરવામાં આવે છે. અને તે

ઉપયોગી વસ્તુ છે. છાશના સેવનથી પાચનશક્તિ સુધરે છે. મળ બંધાય છે ને વારંવાર ઝાડે જવાની ટેવ મટી નિયમિત જુલાબ આવે છે. તાવ, શરદી, ત્રિદોષજ્વર, શ્વાસ, ખાંસી, રક્તપિત્ત, દાહ વગેરે બિમારીમાં છાશ અપથ્ય ગણાય છે, અને છાશ હમેશાં તાજીજ વાપરવી જોઇએ.

કેટલીક બિમારીમાં જ્યાં છાશ માફક ન આવતી હોય ત્યાં છાશમાં જીરૂ, શુંઠ, હિંગાષ્ટક, સિંધવ કે સાકરજેવી છુટક એકેક ચીજ મેળવીને છાશ લેવાય છે તો બરાબર માફક આવે છે.

છાશ શિયાળામાં બહુજ લાભ કરનાર છે, ઉનાળામાં છાશ મંસાળાને વાપરવી. તેમ વધુ પાણીવાળી છાશ તો ગમે ત્યારે લઈ શકાય તેમાં વાંધો નથી, ભાદરવા માસમાં પિત્તને કોપાવે છે, માટે ન લેવી જોઇએ.

છાશમા ખુબ પાણી નાંખી બરફવાળી કરી ઠંડી લસ્સી બનાવી પીવાનો રિવાજ સિંધ–પંજાબમાં ખુબ છે, ત્યાંતો એમાં સાકર નાંખીને પણ પીએ છે તે પણ સુંદર પીણું બનેછે. મુંબઈના હોટલોમા અનેક પ્રકારના નમુનાવાળી છાશ આપણે વારંવાર જોઇએ છીએ અને હવેતો આ ચીજ યુરોપ અમેરીકામાં પણ હોટલોમાં વપરાવા લાગીછે.

માખણ.

જે દેશમાં દુધ દહીં અખુટ હતું એ આ ભારતદેશમાં માખણની ઓળખાણ વધારે આપવાની જરૂર ન હોય, સૌકોઇ તેને જાણે છે અત્યારના ગરીબભારતમાં સૌકોઇને ખાવા માટે માખણ મળવું મુશ્કેલ છે. એટલુંજ નહિ પણ અત્યારે તો શુદ્ધ માખણ મળવું પણ જરા કઠણ થઈ પડેલ છે!

દુધને જમાવીને તેની દહીં બને છે તથા દહીંને વલોવી તેની છાશ બનાવવામાં આવે ત્યારે માખણ જુદુંજ તરી રહે છે આ એક પ્રકારનું માખણ. જ્યારે બીજું માખણ દુધમાંથી યંત્રોની મદદવડે

સીધું તૈયાર થઈ શકે છે આને લોકોની ભાષામાં હમણાં **મીલ્કબટર** કહેવામાં આવે છે.

માખણને ગરમ કરવાથી તેમાંનું પાણી કે છાસ બળી જતાં ઘી બને છે, આ ઘી અનેક કામોમાં વપરાય છે. અત્યારે શુદ્ધ ઘી મેળવવામાં મુશ્કેલી છે કેમકે તેલ અને ચરબીની બનાવટનું ઘી બજારમાં સર્વત્ર છુટથી વેચાય છે અને ભેળસેળ કરીને પણ વેચાય છે.

દૂધમાંથી માખણ કાઢી વેચવાનુંકામ અનેક ડેરીકંપનીઓ કરે છે આ માખણનાડબ્બા શહેરોમાં સર્વત્ર વેચાય છે એમાં પણ મીઠા (નીમક) વાળું અને મીઠા વગરનું એમ બે જાતનું માખણ હોય છે મીઠાવાળું માખણ સ્વાદમાં સારૂં લાગે છે ને ખાસકરી તે બગડી ન જાય માટે તેમાં મીઠું નાંખવામાં આવે છે.

જેવી જાતનું દૂધ હોય તેવા ગુણ માખણમાં આવે છે, યાને ગાયનુંદૂધ, બકરીનુંદૂધ કે ભેંસનુંદૂધ આ પ્રમાણે ગુણમાં પણ જરૂર ફેર હોય છે. ગાયનું માખણ ઉત્તમ ગણાય છે. ઘરમાં ગાય રાખી હોય અને રોજ તાજું માખણ બનાવીને વાપરવામાં આવતું હોય તો ગ્રન્થોમાં લખેલા સર્વ ગુણો મળી આવે છે, અત્યારે આવું માખણ શ્રીમંતો માટે પણ દુર્લભ છે. બાકી ગ્રામ્યજીવન ગાળનારાઓને આ સર્વ વસ્તુઓ શુદ્ધ અને સસ્તી તથા તાજી મળી શકે છે અને તેના સેવન માટે અનેક માણસો ગામડામાં હવા બદલ કરવા જાય છે.

આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ માખણ એ ઘી કરતાં વધુ ઉત્તમ ફાયદો આપનાર છે અને તેમાં વિટામીનના તત્વો વધુ રહેલાં છે ઘી કરતાં માખણ જલ્દીથી પચી જાય છે તથી તે ખાવામાં પણ સ્વાદિષ્ટ છે.

નાનાં બાળકોને માખણ બહુ પ્રિય વસ્તુ છે. જો તેમાં સાકર કે મધ ભેળવી બાળકોને હમેશ ખવરાવવામાં આવે તો તેમનો

બાંધો ઘણોજ સુંદર બને છે. બાળકોને રોટલી સાથે પણ માખણ આપી શકાય છે પણ બને ત્યાંલગી તાજુંજ માખણ આપવું જોઇએ.

ગુણ : તાજું માખણ ગ્રાહી, હૃદયને હિતકર, જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરનાર, રૂચીને વધારનાર છે અને તે ક્ષય, અરૂચી, અડદીયોવાયુ, વાતરોગ, બરલ, ગ્રહણીવિકાર અને અર્શને મટાડે છે તેમજ તે આંખને હિતકારક, ઠંડુ, સ્નિગ્ધ વીર્યને વધારનાર, જીવનને પોષણ આપનાર, તથા વૃષ્ય છે જે માખણ દૂધમાંથી કાઢેલું હોય તે ઠંડુ, ગ્રાહી, રક્તપિત મટાડનાર તથા નેત્રરોગનો નાશ કરનાર છે. સ્મરણશક્તિ, વય, જઠરાગ્નિ, વીર્ય, ઓજ, કફ, અને મેદ એ સર્વની વૃદ્ધિ કરનાર છે. વાયુ, પિત્ત, વિષરોગ ઉન્માદ, સોજો, નિસ્તેજપણું, તાવ એ મટાડનાર છે. તથા સર્વ દોષને મટાડનાર ઠંડુ તથા પાકમાં મધુર છે.

આ રીતે વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં માખણના ગુણો બતાવેલા છે અને તે સર્વને સેવન કરવા યોગ્ય છે. માખણનો ઉપયોગ અનેક જગાએ દવામાંતેમજ લગાડવાના મલમમાંપણ કરવામાં આવેછે અનેતે ઉપયોગીછે

ઘી–ઘૃત.

માખણમાંથી તપાવ્યા બાદ તેમાં રહેલ છાશ કે પાણીનો અંશ બળીજવાથી ઘી બને છે. આજકાલ તો તેલ અને ચરબીમાંથી પણ ઘી બનાવી વેચવામાં આવે છે અને શુદ્ધ ઘી મેળવવામાં ખુબ મુશ્કેલી પડે છે. છતાં જો ઘેર ગાય હોય કે ગામડાગામમાં રહેતા હોઇએ તો શુદ્ધ ઘી સહેલાઇથી મળે છે. કાઠીયાવાડનું ઘી શુદ્ધ અને સારી જાતનું આવે છે. શુદ્ધની ખરી પરિક્ષા ચાખવાથી તેમજ સુગંધ પરથી કરી શકાય છે પણ તે જુના અનુભવી વગર કંઈ સમજી નથી કેમકે નકલી ઘી પણ બનાવનારા ખુબ સારી કળા વાપરી નકલીમાલને અસલ જેવા કરે છે અને કેટલાક તો ભેળવણી કરીને પણ વેચના પકડાયા છે!

ગાય અને ભેંસનું ઘી ઉત્તમ ગણાય છે. આ
હમેશાં વાપરે છે. ઘી તાકાત વધારનાર ગણાય છે
કરતાં ચડે તેમ નથીજ. ઘી વધુ વાપરવાથી શરીરમ
માટે જેને બહુ ચરબી ન વધારવી હોય તેમણે ઘીને
કરવો જોઇએ. ઉત્તમ જાતની રસોઈમાં ઘી જરૂર
નજેલી ચીજો પાક, મીઠાઈ વગેરેમાં ઘી છુટથી વપરા
ગુણમાં પુરો લાભ આપતી નથી. ઘી સારી રીતે લ
ખાવાની રીત તો એ છે કે તેને ખીચડીમાં કે રોટ
ખાવું કેમકે બહુ તપાવવાથી ઘીનો ગુણ ઓછો થ
દવાના કામમાં ઘીનો ઉપયોગ અનેક જગાએ થાય છે.
સુખી તેજ કહેવાય છે કે જેને ઘેર દૂધ–ઘી–અનાજની
હોય ! અત્યારે તે વાત ઘણીજ દુર્લભ થઇ પડી છે ને તે
આરોગ્યની બાબતમાં દિવાળીઆ બન્યા છીએ.

દવામાં ઘી અનેક રોગને મટાડનાર, તૃપ્તીઆપનાર,
મટાડનાર, વાયુનું શમન કરનાર કંઠ તથા સ્વરને હિ
ગણાય છે. મેદ અને કફ વધારે છે. જખમ મટાડવા માટે
મલમોમાં તે વપરાય છે. દાઝેલાના વ્રણ માટે ઘી ઉતમ
મગજનાંદરદો, અપસ્માર, ઉન્માદ, નેત્રરોગ, ક્ષીણતા સર્વમાં
ઉત્તમ છે. કફના તાવમાં, કોલેરામાં, મંદાગ્નિમાં અને અતિદારૂ પીવા
થતા દરદમાં ઘી અપથ્ય ગણાય છે.

કેટલાક દરદોમાં જુનું ઘી ઉતમ લાભ આપે છે પણ ખાવા
માટે તો તાજુંજ ઘી વાપરવું જોઇએ. અનેક પ્રકારનાં ઝેરની
અસર મટાડવા માટે ઘી દવા રૂપે અપાય છે ને તે શમન કરનાર
ગણાય છે. અનેક પ્રકારની તાકાત વધારનારી ગરમ દવાઓના પાક
બને છે તે સઘળા ઘી સાથે જ. એટલુંજ નહિ પણ તે પાક ખાધા
પછી પણ પુષ્કળ ઘી ખાવાની જરૂર પડે છે.

ગાય અને ભેંસનું ઘી ઉત્તમ ગણાય છે. આપણા લોકો ઘી હમેશાં વાપરે છે. ઘી તાકાત વધારનાર ગણાય છે પણ તે માખણ કરતાં ચડે તેમ નથીજ. ઘી વધુ વાપરવાથી શરીરમાં ચરબી વધે છે માટે જેને બહુ ચરબી ન વધારવી હોય તેમણે ઘીનો ઉપયોગ ઓછો કરવો જોઇએ. ઉત્તમ જાતની રસોઈમાં ઘી જરૂર હોવુંજ જોઇએ. તળેલી ચીજો પાક, મીઠાઈ વગેરેમાં ઘી છુટથી વપરાય છે અને તે ગુણમાં પુરો લાભ આપતી નથી. ઘી સારી રીતે લાભ આપે એવી ખાવાની રીત તો એ છે કે તેને ખીચડીમાં કે રોટલીમાં નાંખીને ખાવું કેમકે બહુ તપાવવાથી ઘીનો ગુણ ઓછો થઇ જાય છે. દવાના કામમાં ઘીનો ઉપયોગ અનેક જગાએ થાય છે. આ દેશમાં સુખી તેજ કહેવાય છે કે જેને ઘેર દૂધ–ઘી–અનાજની રેલમછેલ હોય ! અત્યારે તે વાત ઘણીજ દુર્લભ થઇ પડી છે ને તેથી આપણે આરોગ્યની બાબતમાં દિવાળીઆ બન્યા છીએ.

દવામાં ઘી અનેક રોગને મટાડનાર, તૃપ્તીઆપનાર, જખમને મટાડનાર, વાયુનું શમન કરનાર કંઠ તથા સ્વરને હિતકારક ગણાય છે. મેદ અને કફ વધારે છે. જખમ મટાડવા માટે અનેક મલમોમાં તે વપરાય છે. દાઝેલાના વ્રણ માટે ઘી ઉત્તમ છે. મગજનાંદરદો, અપસ્માર, ઉન્માદ, નેત્રરોગ, ક્ષીણના સર્વમાં ઘી ઉત્તમ છે. કફના તાવમા, કોલેરામાં, મંદાગ્નિમાં અને અનિદારૂ પીવાથી થના દરદમાં ઘી અપથ્ય ગણાય છે.

કેટલાક દરદોમા જુનું ઘી ઉત્તમ લાભ આપે છે પણ ખાવા માટે તો તાજુંજ ઘી વાપરવું જોઇએ. અનેક પ્રકારનાં ઝેરની અસર મટાડવા માટે ઘી દવા રૂપે અપાય છે ને તે શમન કરનાર ગણાય છે. અનેક પ્રકારની તાકાત વધારનારી ગરમ દવાઓના પાક બને છે ને તેમાં ઘી આવે છે. એટલુંજ નહિ પણ તે પાક ખાધા પછી પણ પુષ્કળ ઘી ખાવાની જરૂર પડે છે.

પ્રકાશક :
વૈદ્ય ગોપાળજી કુંવરજી ઠક્કુર
માલિક :
શ્રી સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી,
નાનકવાડા, કરાચી.

નિવેદન.



લાંબા સમયથી ઇચ્છા હતી અને જાહેરાત પણ થઇ ચૂકી હતી કે ખાનપાનના પદાર્થો સંબંધી અમારા તરફથી અગાઉ લખાયલી એક લેખમાળાને પુસ્તકરૂપે છપાવવામાં આવશે. આ લેખમાળા સને ૧૯૨૦માં અહિં કરાચીના હિતેચ્છુ પત્રમાં પ્રગટ થએલી હતી અને તે લગભગ બે વર્ષ લગી ચાલેલ હતી, લોકોનું ધ્યાન તે સમયે એ લેખ તરફ ઠીક આકર્ષાયું હતું અને તેથીજ એમ નક્કી કરેલું કે એ લેખમાળાનું ફરીથી સંશોધન કરી પુસ્તકનારૂપમાં લખાણ તૈયાર કરી તેમાં રહી જતી ચીજો નવી દાખલ કરી ક્રમવાર તેનાં પ્રકરણ બનાવી પ્રગટ કરી આપવું. આજે લખતાં આનંદ થાય છે કે લગભગ ૧૬ વર્ષ પછી તે વાત પુરા સ્વરૂપમાં તૈયાર થઇ ચૂકી છે.

ભાજીપાલો અને મરીમશાલો આ નામથી તે વેળા લેખમાળા ચાલતી હતી અને એજ નામ વધારે ઇષ્ટ લાગવાથી પુસ્તક એજ નામથી પ્રગટ થાય છે. અને તેના વિષયો જોતાં મરીમશાલો, ભાજીપાલો, ફળફળાદિ, ધાન્ય અને પછી દૂધ–દહીં વગેરે પાંચ પ્રકરણો બનાવેલા છે. આમા ઘણી ચીજો નવી દાખલ કરી છે. દૂધ–દહીંનું પ્રકરણ–લગભગ એક બે ચીજો હતી તેમાં વધારો કરી તેનું ૫ મું પ્રકરણ પાછળથી વધારી આપેલ છે. અને ઇચ્છાતો એવી હતી કે આ પુસ્તકને વધુ બારીકીથી તૈયાર કરી આયુર્વેદશાસ્ત્રના નામને શોભાવે તેવું તૈયાર કરવું પણ તે આશા પરિપૂર્ણ થઇ શકી નથી કેમકે તે માટેની તૈયારી કરતાં બહુજ સમય જાય અને તે ક્યારે થાય તે પણ નક્કી ન કહેવાય! એથી હાલ તો આટલુંજ તૈયાર કરી આપના સમક્ષ રજુ કરેલ છે, બીજી આ.વૃ.તિનો સમય મળ્યો તો જરૂર તેનો સુધારો અવશ્ય કરી લેશું.

આરોગ્યસિન્ધુના ગ્રાહકોને દરવર્ષે વૈદક પુસ્તકની ભેટ આપવ
ી. હમેશની ભેટો કરતાં દરએકને ઉપયોગી આપવા છે ત્યારે આ વર્ષે
આ ભેટ સર્વોપયોગી થઈ શકે તેવો અનુભવ છે અને તે વૈદોના ગૃહમાં
તેમજ ઓફિસો, મકાનોમાં, દરેક ગૃહસ્થોના ગૃહમાં અત્યંત પ્રિય
થઈ પડશે. એ આદરમાં મફત પ્રગટ કરવામાં આવશે. છે. હવે તે
કેટલી પ્રિય થઈ છે તેવો ખુલાસો તે પુસ્તક જનતાના હાથમાં
આવ્યા પછી કરી શકાય.

ગ્રન્થનો વિષય જેટલો સાદો છે તે પ્રમાણે ભાષા પણ સરળ હોય તો સામાન્ય વાચક પણ તેનો બરાબર લાભ લઈ શકે તેમ છે.

વિષયની પસંદગી પ્રમાણે આ વિષયને લગતું જે જે યાદ આવ્યું તે સર્વે આમાં લઇ લેવાયું છે અને તે છતાં પણ આ વિષય એટલો બધો વિશાળ છે કે હજી પણ ઘણું એક લેવાનું રહી જતું હશે, એટલે કે જેટલું લખાય તેટલું થોડુંજ છે છતાં ગાગરમાં સાગર ભરવાની રીત પ્રમાણે ટુંકામાં બને તેટલું વધુ આપવાનું કર્યું છે તે છતાં પણ પૃષ્ટ સંખ્યા દોઢસોથી વધારે થવા જાય છે અને તે સામાન્ય રીતે અપાતી ભેટ કરતાં ઘણુંજ વધારે યાને બમણું કદ થવા જાયછે, છતાંપણ ઉપયોગી વસ્તુ આમાં બરાબર આવી જાય તેવી રીતે ઉદારતાથી તેનું કદ પણ મોટુંજ થાય તે પસંદ કરેલું છે.

છેવટમાં મારી આપને એક વિનંતિ છે કે આ પુસ્તક આપને પસંદ થાય અને આપ તેનો પ્રચાર કરો કે જેથી તેનો ખરો હેતુ સરી શકે, બાકી આવા કાર્યમાં ખામી પણ રહેલી કયાંય જણાય તો ઉદારતાથી ક્ષમા કરશો એવી આશા સાથે વિરમું છું.

તા ૧૬-૪-૩૬
કરાચી.

ભવદીય :
વૈદ્ય ગોપાલજી કું. ઠક્કુર

વિષયાનુક્રમ.

"આરોગ્યસિન્ધુ"

ના

ગ્રાહકોને અપાયેલ

ભેટના પુસ્તકો

ની યાદી

નંબર	પુસ્તકનું નામ	કિંમત	ઈ. સ.
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]